ماري بينيون راي

حياتك حياة المعجزات

ترجمة

عبد المنعم الزيادي

تقديم وتحرير

صبحي سالم

الكتاب: حياتك حياة المعجزات

الكاتب: ماري بينيون راي

ترجمة: عبد المنعم الزيادي

تقديم وتحرير: صبحي سالم

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم –
الجيزة - جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣
http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

راي، ماري بينيون
حياتك حياة المعجزات/ ماري بينيون راي, ترجمة: عبد المنعم الزيادي،
تقديم وتحرير: صبحي سالم
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٧٥ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولى : ٢ – ٢١٧ – ٩٩١ – ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع: ٩٢٨٢ / ٢٠٢١

حياتك حياة المعجزات

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

تحاول الطبيبة النفسية الأمريكية الرائدة "ماري بينيون راي" في كتابها "حياتك حياة المعجزات" أن تدفع القارئ إلى مواجهة أعمق لما يخيفه، وما يبين له التعثر في تحقيق هدفه، ترصد ما تسميهم أعداء النجاح من تعب وقلق ومخاوف وهموم، وتفند أسبابهم بأسلوب تحليلي نفسي، كي تدعو القارئ إلى تحويل حياته لمعجزة صغيرة حقيقية.

لقد صدر هذا الكتاب قبل سبعة عقود في الولايات المتحدة، وكان المترجم المصري الشهير "عبدالمنعم الزيادي" قد نقله إلى العربية في منتصف خمسينيات القرن العشرين، والكاتبة لا تقصد بالحياة المعجزة، حياة محتشدة مليئة بالأحداث بل تقصد حياة سعيدة مفعمة بالنجاح والتحقق.

يمكن اعتبار العنوان مجازيا يقول لقارىء الكتاب، إليك خطة مجربة أن اتبعتها بدقة سوف تحقق النجاح وتعيش راضيا معظم الوقت، لكن الكاتبة تتوخى الحرص وتقول في خاتمة كتابها "عليك أن تتحرك، وليس يكفي أن تؤمن بما قرأت، بل لابد أن تتحرك، وإلا بقي صدى ما قرأت مجرد رغبة. إن الحيوية حركة دائمة، لذا تحرك، ابدأ أينما شئت، ابدأ بتجديد انفعالاتك واقض على الانفعالات الهدامة، ونمي الانفعالات المثيرة للحيوية والنشاط. ابدأ بعمل برنامج لحياة متزنة، ابدأ باختيار هواية، ابدأ باختيار رياضة، ابدأ بالاهتمام بشيء كنت تعتقد أنه ليس لديك الوقت الكافي الاهتمام به، ولا تجعل اهتمامك مجرد اهتمام المتفرج، بل اهتمام العامل

المشترك، انضم إلى ناد، تعلم لغة، لا تُسوف،ابدأ حيثما شئت،ولكن ابدأ الآن، فالحركة وحدها هي التي ستنقذك". تلك هي خلاصة الكتاب فالحركة أي العمل وحده هو ضمان النجاح.

الطاقة الدفينة

تقول الكاتبة في المقدمة "مع اعتقادي بأن النشاط الدافق هبة، فقد كنت أفكر دائما في أنه شيء يمكن دراسته وتحليله واكتسابه". وهي تناقش تلك الهبة في فصل عنوانه "الطاقة الدفينة"، وفيه تُذكر بأديسون الذي لم يكن ينام إلا أربع ساعات في اليوم، ثم يستيقظ وهو يتفجر نشاطاً، ولم يكتف بذلك فقط بل صار بعد ذلك يدفع الذين يعملون معه إلى نفس الطريق فكانوا يقضون أيام وأسابيع يأكلون في المعمل وينامون على الأرض، وكذلك "ولتر داموروش" الذي كان وهو في الخامسة والسبعين من عمره يؤلف الأوبرات، ويقود الأوركسترا التي تعزفها، ويشترك كذلك في غناء مقطوعاتها الغنائية، كذلك مايكال أنجلو الذي استمر في إبداع لوحاته حتى سن التاسعة والثمانين.

تستطرد الكاتبة في ذكر أمثلة لتؤكد أن هؤلاء ليسوا قليلين، وإأننا نخطيء إن تعاملنا معهم باعتبارهم حالات استثنائية، ونحن لا نستطيع أن نكون جميعا بهذه الحيوية، لكن من الممكن جداً أن تصل إلى مثل هذه الحيوية مهما يكن حظك منها ضئيلا الآن. فنحن جميعاً نملك طاقة هائلة، ولكنها مدخرة لا نستفيد منها شيئاً في الأحوال العادية. وواجبنا أن نحرر طاقاتنا، والكتاب يدلنا على الطريق إلى ذلك. فطاقة الحيوية قائمة داخل

نفسك، ولكن هناك قوى أخرى تحجبها عن الظهور، وفي أكثر الأحيان تخفق في إدراك كنه هذه القوى فمتى استطعنا التغلب عليها، وأزلنا العوائق التي في طريقنا، تحررت الطاقة وانطلقت تحقق المعجزات.

دكتور جيكل ومستر هايد

عن الانقسام داخل النفس والذي قد يصل إلى حد التناقض يتحدث هذا الفصل، وتبدأ بسرد قائمة من الأسباب التي قد تكون سببا للشعور بالتعب، وكلها أسباب واعية فضلا عن الأسباب التي تدور في العقل الباطن، أو في اللاشعور، وتدفع إلى هذا الإرهاق الذي نستشعره. وبمناقشتها تقول إن التعب ليس إلا وسيلة للهروب من المواقف السيئة. والرجل القوي يواجه الأمور بشجاعة أما الضعيف فيحاول الهرب منها، وأوجه الهروب كثيرة، ومنها الذي يلجأ لعقله الباطن فيقوم بالمهمة على عاتقه، ويحقق لك الإرهاق المنشود.

والخلاصة أن نسبة كبيرة من الذين يقولون أنهم متعبون، ليسوا متعبين على الإطلاق، والذين يحسون التعب ما كانوا ليحسوا به لو لم يقعوا في أحابيله وحيله من البداية، إننا جميعاً ضحايا لبعض الاضطرابات العصبية بطريقة أو بأخرى،إننا نصبح عبيداً للإرهاق نتيجة تمكيننا لبعض الاضطرابات من أن تصبح عادة راسخة فينا.

وتذكر الكاتبة نماذج من عشرات التجارب التي قام بها علماء النفس خلال سنوات طويلة ليصلوا إلى العلاقة بين المجهود الفكري والإرهاق، والعلاقة بين الإرهاق الحقيقي والشعور بالإرهاق، فهل يسبب العمل

العقلي الإرهاق؟ هذا هو السؤال الذي كانوا يبحثون له عن جواب، استناداً إلى تجارب علمية دقيقة. وبدأوا أولا بتعريف معنى التعب واتفقوا على أنه نقص القدرة على العمل ونقص الانتاج وبطء العمل والتفكير. هذه هي المقاييس الحقيقية للإرهاق كما وصل إليها علماء النفس الذين توصلوا إلى أن الشعور بالتعب، والتعب نفسه ليسا شيئا واحدا، كما أن الشعور بالتعب ليس مقياسا لدرجة التعب الحقيقية.

وترى المؤلفة أن تسعة أعشار سلوكنا تصدر عن العقل الباطن، فهو الذي يتحكم في حياتنا الفكرية و العاطفية، وهو مصدر الطاقة التي ننشدها لنشق طريقنا في الحياة، والعقل الباطن شيء لا يمكن تحديد بدايته ونهايته، فليس هناك حدود واضحة بين العقل الواعي والعقل الباطن، فكل منها يتداخل في الآخر عند حد ما، أنهما كأمواج البحر، فما رسب في القاع قد تخرجه الأمواج إلى السطح بعد زمن يطول أو يقصر.

ويعرض الكتاب لأسلوب علاج نفسي قديم في مثل حالات التعب، وهو العلاج بالراحة، فالطبيب كان يفترض أن الخلل يطرأ على الأعصاب نفسها، ومن ثم فالعلاج هو الراحة، وقد انصرف عنه الأطباء لثبوت عدم جدواه، لسبب بسيط هو أن الأعصاب لا تعاني خللا ما إنما هو العقل الذي يشكو الاضطراب، بينما العقل منبع الانفعالات وهو الذي يعاني الاضطراب، فالواجب أن يشفي العقل أولاً. وهذا هو هدف الطب النفسي اليوم: إعادة التعليم انفعالياً.

بعد ذلك يأتي دور الانسان نفسه، أو ما تسميه الكاتبة إعادة تربية

أنفسنا، ويجب أن نعلم أن الاهتمام بعملنا عامل شديد الأثر في سعادتنا، ولا بد أن تتوفر لنا الرغبة في العمل ذاته، لا في الفائدة التي ستعود علينا منه. فبغير هذه الرغبة لا يتوفر لنا الارتواء العاطفي الذي ينبغي أن نجنيه من أعمالنا.

فعليك إذن أن تساعد نفسك، وأول شيء تفعله هو أن تتخلص من القلق، حيث تتساءل المؤلفة: ما هو القلق؟ أنه حلقة مفرغة من التفكير مصدرها الخوف. وما الذي يسعك أن تفعله لتتغلب عليه؟ تستطيع أن تستبدل به التفكير المنتج الحاسم، تستطيع أن تغير إحساس تجاه ما يسبب لك القلق. تستطيع أن تحيا حياة معتدلة متزنة، وفي هذه الحالة سيختفي.

والقلق سبب ونتيجة في ذات الوقت لحالات فسيولوجية. ففي حالة تضخم الغدة الدرقية مثلا يكون القلق من العلامات الرئيسية في تشخيص المرض. كذلك يستطيع الشخص أن يسبب لنفسه اضطرابا في الغدد نتيجة لقلقه المستمر. ولا علاج لهذه الحالة إلا القضاء على مبعث القلق.

أما آخر نصيحة توجهها الطبيبة النفسية للقارىء حتى يعيش حياة حافلة فهي:كن يقظاً دائماً، راقب فورات الغضب التي تجتاحك، وحالات الحساسية الشديدة لأتفه الحوادث، والغيرة والشك، والرثاء لنفسك، واجعل معك فأسك دائما لتضرب به عليها الضربة القاضية حتى لا تعود للظهور مرة أخرى.

نصيحة ناجعة لكنها ليست كافية، فلا بد عزيزي القارىء أن تساعد نفسك، وأن تلزم نفسك بأن تتحرك، فلا يكفي أن تؤمن بما قرأت ثم لا

تسعى لتطبيقه.

ونحن نقدم لك الكتاب بما تضمنه من نصائح أو روشتات تساعدك على التخلص ممن وصفهم الكتاب بأعداء، وأنت حينما تقرأ الكتاب وتعي ما فيه تكون قد بدأت طريقك نحو النجاح، لكنك تخطو فقط الخطوات الأولى السهلة، فعليك أن تكمل طريقك بأن تعمل على تنفيذ ما فيه.

صبحي سالم

مقدمة المؤلفة

قليلون جداً ولا شك، هم الذين يعيشون في عصر الحضارة الحالي ولا يعرفون التعب، أولئك الذين برغم ما يصادفون من عقبات الحياة نجدهم في نشاط دائماً، ناجحون دائماً، لا يلبثون أن يعدوا من البارزين في ميادين أعمالهم، فهم هؤلاء الذين يبرز من بينهم قادة البشرية في شتى الميادين. فليس هناك عامل فرد ذو اثر خطير في نجاح المرء يفوق التمتع الدائم بالنشاط والحيوية.

وقد يرى البعض أن صفة النشاط صفة تورث كزرقة العينين مثلا، ولا يتسنى لمن حرم آباؤه النشاط اكتسابه. ولكن،لم يثبت حتى الان أن الشخص يولد ومعه لعنة التعب الدائم، وافتقاد النشاط، بل العكس هو الثابت المقطوع به !

وأكثر المحظوظين من الرجال والنساء الذين لم يجربوا التعب لا يدركون تماما سبب حصانتهم ضد هذا المرض، ولذلك يعزونها أحيانا إلى عوامل غامضة في تركيبهم الجسماني والذهني، وأحيانا أخرى إلى احتفاظهم بالصحة الطيبة، ولكن الأبحاث أسفرت عن أن نسبة كبيرة من المتمتعين بالنشاط والحيوية هم دون المعدل صحية.

أما المرهقون المتعبون فتبريرهم للتعب أهون. فهم يعللونه بانهم يبذلون من النشاط فوق طاقتهم، ويعملون أكثر مما تحتمل صحتهم.

والمحظوظون الذين لم يجربوا الإرهاق يقضون حياتهم دون أن يعرفوا العوامل التي تؤدي إلى الخلاص من الإرهاق، ولكنهم في الحقيقة يضعون هذه العوامل موضع التنفيذ دون أن يشعروا. ومن ثم فهم لا يستطيعون أن يشرحوا لغيرهم الطريقة التي يتبعونها في الحياة للاحتفاظ بالنشاط الدائم.

وهنا أحب أن أعترف بحقيقة واقعة، وهو أنني من بين هؤلاء الذين لا يعرفون ما هو التعب، وليس هذا ما يستدعي التفاخر، فإن الصفات التي تطلق على النشط المتجدد النشاط ليست في أكثر الأحيان ما يسر، فهو أحيانا يسمى " الدينامو البشري " وأحياناً أخرى يسمى "حمار الشغل " أو ما شابه هاتين من الصفات !

ويبدو أن الاحتفاظ بالنشاط الدائم شيء فوق طاقة البشر، ولذلك كان قصور أكثر الناس عن بلوغ هذه المرتبة مدعاة لنوع من المرارة والحقد، وهذا هو ما دعاني إلى القول بأن صفة النشاط ما لا يستدعي الفخر.

والحقيقة أنني لم تجابهني في حياتي العواصف العاتية أو المواقف الشائكة التي تصادف الرحالة المكتشفين أو الجنود في الحرب مثلا، فقد جرت حياتي كما تجري حياة أكثر الناس، كنت أبذل جهداً كبيراً في عملي، ومع ذلك فقد كان مجرد التفكير في الراحة في نهاية اليوم يؤلمني ! بل كنت أشعر بطاقة تدفعني للقيام بعمل أي عمل، وأحس أني سأنفجر إذا لم أخرج للقيام بنوع من النشاط ولو كان نشاط رياضياً.

ولم أكن ألقي بالاً لهذا النشاط الزائد، فقد كان يبدو في نظري شيئاً

عادياً لا يستحق التفكير فيه، كقدرة الفرد على المشي مثلاً، فهي شيء لا يفكر فيه أحد، وحين كنت في مقتبل عمري، لم أكن اعتقد أن الناس ينالهم التعب، أو على الأقل ينالهم بالدرجة التي يتحدثون بها، وكنت أعتقد أنهم يستطيعون تجاهل هذا التعب لو أرادوا، ولكن رويداً رويداً بدأت أدرك الحقيقة، بدأت أفهم أن التعب شيء واقعي وموجود، كمرض الانفلونزا تماماً، وأن الشخص الذي يتمتع بالنشاط الدافق هبة نادرة !

ومع اعتقادي بأن النشاط الدافق " هبة "فقد كنت أفكر دائما في أنه شيء يمكن دراسته وتحليله، واكتسابه.

وطلب إليّ احد الناشرين يوما أن أضع كتاباً عن التعب ووسائل التخلص منه، ففكرت في أن أطرق الموضوع من زاوية أخرى غير التي طرقها الباحثون، فكرت أن اطرقه من ناحية ارتباط التعب بالعقل لا بالجسم. فأكثر الذين عهدت فيهم الحيوية الدافقة لا تبهرك منهم قوة جسمية ظاهرة، بل أكثرهم، كما أسلفت، دون المعدل صحة وقوة.

وقصدت طبيباً نفسانياً أستشيره في هذه الظاهرة، فأكد لي ما كان يدور بذهني من أفكار، وشرعت في وضع الكتاب، ولكني لم ألبث أن وجدت أنه دراسة سطحية، فتوقفت وعدت إلى دراسة الموضوع مرة ثانية، وكلما تعمقت في الدراسة كنت ازداد اقتناعا بأن ثمة أشياء يجب أن يسلم بها كل شخص يريد أن يشق طريقه في هذه الحياة.

وقد قال لي أحد مشاهير أطباء النفس في تلك الأثناء: "إن موضوع التعب لم يدرس من الناحية النفسية إلا قليلاً، وأعتقد أن الكثيرين سوف

يستفيدون من دراستك هذه إذا قدمتها لهم بطريقة سائغة واضحة".

وقال لي طبيب آخر: "إن كتاب " ديل كارنيجى" "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس" من الوضوح والبساطة والدقة حيث كان أكثر فائدة من عشرات الكتب النفسية المعقدة".

وكان ذلك مما شحذ عزيمتي، وقوى ساعدي. فقد قررت أن أضع هذا الكتاب ليكون مرشداً يسترشد به أولئك الذين يبتغون أن يتخلصوا من آفة التعب، وأضمنه القواعد والوسائل الكفيلة بتحقيق هذه الغاية.

ودراسة الطاقة البشرية و كيف يفتقدها البعض، وكيف يستعبدونها دراسة مشرقة حقاً، والجواب عن صيحات التساؤل المتزايدة مثل "كيف أتخلص من هذا الإرهاق القاتل" أو "كيف أتمكن من عمل كل ما أريد القيام به؟"والجواب على هذا التساؤل من البساطة والسهولة كان كبيرا.

إن عصرنا هذا عصر المعجزات، معجزات العلم التي أتاحت للانسان أن يعبر المحيطات في أيام قلائل، وأن يقهر الجو، ويطوف حول العالم في ساعات، وأن يصل إلى القمر.

ومن معجزات العلم أيضاً، تلك المعجزات التي حققها لنا داخل أنفسنا، ومنها التغلب على التعب والإرهاق، في ما يشبه السحر ! فعملية تحويل الشخص الذي افتقد النشاط إلى انسان يتوثب نشاطاً، قد تبدو فعلا أشبه بالسحر !

ولكننا لم نتبع هذه العملية خطوة فخطوة وراقبنا الطرق إلى تحديد النشاط، ولو درسنا الحالات التي كانت تُعتبر ميئوساً منها ثم أمكن

علاجها، أدركنا أنه ليس في الأمر سحر على الإطلاق، بل انتصار آخر من انتصارات العلم الحديث، وفي ميسورنا أن ننال من هذا العلم نصيبنا. وأحسب أنه لا يختلف اثنان في الأضرار التي يجلبها التعب، وأولها أنه يحد من متعة المرء بالحياة، أو يقع به عن تحقيق ما يحلم بانجازه من أعمال.

فإذا كنت من أولئك الذين يعانون من متاعب التعب، فإنك لن تلبث متى شرعت في ممارسة القواعد التي ضمنتها في هذا الكتاب أن تجد نفسك تتحول في بضعة أسابيع – وربما في بضعة أيام – أو على الأكثر في بضعة أشهر، إلى شخص آخر كذلك الذي كنت تشترك مع الناس في وصفه « بالدينامو البشري » الذي لا يعرف معنى التعب.

ومن الحقائق الثابتة أن أكثر المتعبين ليس بهم ما يبرر هذا التعب ! فهم يملكون الوسائل التي يستطيعون بها التخلص منه ولن يستغرقهم هذا سنوات؛ ولن يفرض عليهم نظاماً صارماً للحياة، وإنما يتم الأمر غاية في اليسر والبساطة.

إنك إن تقوم بشيء لم يقم به آلاف الناس قبلك. وسوف أسوق إليك حالات كثيرة لرجال ونساء بلغوا درجة الانهيار، وكانوا يستيقظون من النوم أكثر إرهاقا منهم في اليوم السابق، وكانت أجسامهم تنبض بالألم، وكفت عقولهم عن التفكير، ولكنهم حين أخذوا في العمل بالقواعد الواردة في هذا الكتاب لم يتجنبوا الانهيار وحسب، بل اندفعوا قدما في طريق الحياة في حيوية دافقة جعلتهم يتخطون صعاب الحياة الواحدة بعد الأخرى، وكانت من قبل تبدو لهم كالجبال الشامخة، فأحرزوا النجاح

والسعادة.

وما فعلوه، يمكنك أنت أيضا أن تفعله.

فإذا كنت تحس بالتعب في أكثر الأوقات، وإذا لاحت لك آمالك بعيدة عن متناول يدك لأنك مرهق دائماً، فإن هذا الكتاب قد وضع لك كما لو كان يحمل اسمك على الصفحة الأولى.

المؤلفة

الفصل الأول

الطاقة الدفينة

حدث ذات يوم أن أخذت موعداً مع أحد رجال الأعمال، لم أكن التقيت به من قبل، وكان عليّ أن أقابله في ردهة فندق «موري هيل » بنيويورك، واتفقنا على أن يتميز ببذلة زرقاء! وانتظرت ربع الساعة بعد الموعد المضروب، فلما لم يظهر اتصلت بسكرتيرته تليفونيا لأسألها عن سبب تخلفه، فقالت لي: " ألم تشاهدي شخصا يهرول مسرعا من الردهة؟ طويل، نحيل، لا يرتدي معطف. يتوقف لانتظارك؟كلا ! إنه لا يتوقف أبدا، آسفة جداً، عليك بتحديد موعد آخر " !

كان هذا الحادث بداية تعرفي على « جوزيف داي »، وهو واحد من أنجح رجال الأعمال الذين ظهروا على وجه الأرض بالرغم من عدم ذيوع شهرته فإن أكبر منافس له كان يقل عنه ثروة بعدة ملايين من الجنيهات.

لقد قام «جوزيف داي » بعمليات اقتصادية في جميع أنحاء العالم حتى أصبحت أية عملية يشترك فيها تتمتع فورا بلقب دولية. كان نشاطه يمتد إلى أكثر بلدان العالم، فلمدة أربعين عاما قام هذا الرجل بعقد صفقات تمس أكثر سكان العالم تقريباً، حتى أصبح لقب «دولي» أو «عالمي» يلحق آلية بكل مهمة من أعماله !

وقد أجمع الذين عرفوه على أنه ما بلغ ما بلغه إلا نتيجة الحيوية التي

لا تعرف حدوداً ! ففي خلال الخمسين عاماً التي قضاها في العمل لم يخل يوم من أيامه من صعوبات واجهها، واستطاع التغلب عليها، ولم يشاهده أحد قط في ركود.

ولم يكن «داي» يرتدي معطفا أو يحمل مظلة مهما تكن برودة الجو حتى لا يعطل ذلك من حركته، كان يهرول في شوارع نيويورك وسط الازدحام بأسرع ما تستطيع سيارته أن تقوده، ولم يكن يجلس أبداً حيث يستطيع الوقوف، أو يقف حيث يستطيع المشي، أو مشي حيث يستطيع الجري. وإذا رأيته بين مجموعة من رجال الأعمال يتحدث إليهم ظننت أنه يقوم بحركات رياضية، فهو محرك ذراعيه، ويديه ويربت ظهر محدثه، ويعبث بشعره الأبيض، ويذرع الحجرة جيئة وذهاباً، وينتقل من مقعد إلى آخر.

وكان عقله أكثر حركة و نشاطا من جسمه. فهو يحتفظ دائماً بمجموعة من الأقلام والأوراق بجانب فراشه، حتى إذا واتته فكرة وهو في فراشه، أو أثناء نومه بحث فوراً عن الورق والقلم ودون الفكرة على ورقة وألقى بها بجانب الفراش، ويعود لنومه، وفي الصباح تجد كومة من الأوراق البيضاء متناثرة في أنحاء الغرفة !

وقد كان « جوزيف داي » يصرح وهو في السبعين بأن نشاطه الدافق هو السبب الأول في نجاحه. وأنك لتجدن النشاط قاسم مشتركا بين كل قصص النجاح، فالحيوية المتدفقة التي لا تُستهلك حتى مع تقدم السن هي العامل الذي يطبع الرجال و النساء الذين غدوا من المشاهير.

ولأضرب لك الأمثلة:

أثناء توقيع معاهدة « فرساي » بعد الحرب العالمية الأولى، كان أقوى رجل بين المجتمعين هو «كليمنصو » الملقب « بالنمر الفرنسي، لا المرشالات ولا القواد الذين أحرزوا النصر، ومع ذلك فحين بدأت الحرب العالمية الأولى كان (كليمنصو) » عجوزاً في الخامسة والسبعين !

وقد أشار « ساشا جيتري » إلى ثلاثة من كبار رجال فرنسا من ذلك العصر، هم «كليمنصو » و « أناتول فرانس» و «رودين» فقال:

«إذ كنت في حضرة «أومبست رودين»، فإنك لا تستطيع أن تصدق عينيك» وإذا كنت في حضرة «اناتول فرانس» فإنك أيضا لن تصدق عينيك، فعبقرية «رودين» وذكاء «فرانس»، فوق مستوى العقل أما إذا وجدت في حضرة «كليمنصو » فستجد الحياة تدب فجأة بالحرارة، فهو يتحدث بهدوء ولكن بتدفق وقوة يذهلان، إن رأسه لم يزل به بضع شعرات لم يخطها المشيب بعد، ومع ذلك فهو في السادسة والثمانين ! »

ويستطرد «جفري» فيقول: أن كليمنصو سافر بعد المعركة الفاصلة من الحرب العالمية الأولى، إلى الريف ليزف نبأ النصر إلى صديق عمره الرسام «مونية»، وبعد عناق حار صاح كليمنصو:

«والان، أيها الصديق، ماذا ترى سوف نفعل في السنوات القادمة؟!»

كان يومئذ في التاسعة والسبعين، ومع ذلك كان يفكر في أعمال وانتصارات أخرى !

وإذا مضينا نقلب في تاريخ عظماء الرجال فسنجد أنهم جميعاً يشتركون في صفة واحدة غالية هي الحيوية الدافقة.

فليس ثمة صفة أخرى، لا الذكاء، ولا الخلق، ولا الشخصية ولا العبقرية، لها من الأهمية في النجاح مثل ما للحيوية الدافقة.

وخذ مثلا آخر «اندوميلون» الذي توفي في الثانية والثمانين، كان قصيرا نحيفا، يحسب من يراه لأول مرة أنه مريض ومع ذلك قال فيه مثال صنع له تمثالا قبل وفاته بقليل: «أول ما تلحظه على مستر «ميلون» نشاطه الجم، فهو يتمتع بطاقة خارقة، وأعصاب فولاذية، ففي وسعه أن يقوم بأخطر الأعمال في ظروف جسمية وعقلية ضاغطة لا قبل لأحد باحتمالها».

وتلك الصفة نفسها كان يتحلى بها رجال المال والأعمال أمثال «اندور كارنيجي » و « مورجان» و «روكفلر» ولا ينكر أحد أنهم كانوا على قدر كبير من الذكاء، ولكنهم كانوا يتمتعون – قبل كل شيء بالحيوية الدافقة.

و« أديسون»، و «نابوليون» كانت حيويتهما تفوق الوصف، فأديسون لم يكن ينام إلا أربع ساعات في الأربع والعشرين الساعة، وكان ينام في اي مكان، على الأرض، أو على مقعد، ثم يستيقظ وهو يتفجر نشاطاً، و ينكب على العمل المرهق ويتناول الطعام أثناء العمل ! ولم يكتف بذلك فقط بل صار بعد ذلك بدفع الذين يعملون معه إلى نفس الطريق فكانوا يقضون أيام وأسابيع يأكلون في المعمل وينامون على الأرض، وأحسب أنه ليس في العالم اليوم شخص لا يعرف من هو «أديسون».

وخذ مثلا آخر «ولتر داموش»، كان وهو في الخامسة والسبعين يؤلف الأوبرات، ويقود الأوركسترا التي تعزفها، ويشترك كذلك في غناء مقطوعاتها الغنائية !

وقد استطاع «داموش» بحيويته أن ينال من الحياة كل ما يستطيع أن تقدمه لانسان من منع فقد دام نجاحه مدة نصف قرن، وكان واحدا من أحب الموسيقيين، لقد عاش، ثريا، محبوباً، ذائع الصيت فهل هناك شيء آخر كان يمكن لدامروش أن يطمع فيه؟ أعتقد أنه سيقول نعم، فهو بغير شك كان يطمع في أن يواصل تأليف روائع موسيقية أخرى لو لم يوافه الأجل !

وقس على هذا المنوال عظماء الرجال في كل عصر وكل ميدان، القادة العسكريين، والأدباء، والفنانين، ورجال المال، و السياسة، والمكتشفين، كانوا متأججي الحيوية في مقتبل أعمارهم، متأججيها في نهاية أعمارهم.

لقد شيد « فاندربلت» أكثر الخطوط الحديدية في أمريكا بعد أن يتجاوز السبعين، وشرع في جمع ثروته التي بلغت مائية مليون دولار في السن التي يتقاعد فيها أغلب الرجال !

وكتب « كانت » أشد كتبه الفلسفية عمقاً بعد أن تجاوز السبعين، وأخرج « جوته » الجزء الثاني من « فاوست » بعد أن تخطى الثمانين، وقدم «فكتور هوجو» «تور كويمادا» وهو في الثمانين !

وقد ظل « رامبراندت » يرسم لوحاته الخالدة حتى وافاه الموت وهو

في الثالثة والستين، ورسم « تيتيان » لوحته الرائعة، معركة « ليبانتو » وهو في الثامنة والتسعين،وظل « ميكائيل أنجلو » يخرج روائع لوحاته حتى سن التاسعة والثمانين، و مونيه كان يرسم لوحات رائعة وهو في السادسة والثمانين،وكثير من القادة العسكريين في الحرب العالمية الأولى تجاوزوا الستين و من هؤلاء « فوش» و « فون هند نبرج » و«تون باولد»، أن القائمة طويلة لا تستطيع أن تأتي على نهايتها.

وقد تعتبر بعض الحالات الفردية التي لم يعمر أصحابها طويلا مثل «ستيفنسون)، و(داروين، مناقضة لما قدمنا، ولكن العكس هو الصحيح. فهؤلاء العباقرة برغم علمهم وأسقامهم الشديدة، قدموا للبشرية أعمالا خوالد، ومجرد أنهم اخرجوا للعالم هذه الأعمال الخالدة برغم أمراضهم هو الدليل الدافع على ما كانوا يتمتعون به، برغم أمراضهم، من حيوية فائقة وقوة أعصاب فولاذية.

وقد أثبت «فرانسيس مالتون» في بحثه عن عظماء الرجال أن واحدة من العظماء الذين أورد سيره لم يخل من صفة النشاط، فالعالم ودارون، الذي لم يكن يغمض له جفن من الآلام المبرحة التي كانت تعتريه، كانت لديه برغم ذلك الحيوية التي دفعته إلى إخراج « نظرية النشوء والارتقاء » و « أصل الانسان » وغيرهما من الأبحاث التي ما زالت تعتبر حجر الزاوية في دراسة علوم الأجناس البشرية، ونشأة الانسان.

وما مصدر هذه الحيوية؟ وإذا كان هؤلاء الرجال الضعاف الأجسام الذين ركبتهم العلل والأمراض قد اتصفوا بهذه الحيوية الفذة، في الذي

يمنعك أنت أيضا أن نتصف بها؟

ان الذكاء النادر إذا اقترن بحموية ضئيلة لن تحقق إلا القليل ولكن الذكاء المتوسط إذا اقترن حيوية دافقة فقد هدأت عندئذ الفرصة للنجاح !

عرفت واحداً من الذين وصلوا إلى القمة، بدأ حياته مفلساً تماماً، متوسط التعليم، لا يتصف بصفة نادرة، ومع ذلك فهو الان من أغنى الناس في قومه.

وسألت عدداً من أصدقائه « بماذا تعللون نجاحه الباهر، هل ژوتقدون أنه فذ الذكاء يحدث بلغ ما بلغ؟ » وقد أجاب احدهم قائلاً: «انه سريع الفهم ولكنه لا يعتبر من المتوقدي الذكاء. فثمة كثيرون من المغمورين يفوقونه ذكاء، ولكنه ملك من النشاط والحيوية ما لا يملكه ستة رجال بأجمعهم، ففي الوقت الذي يكون فيه منافسوه غارقين في النوم يكون هو منكبا على عمله ! أنه يدير ست مؤسسات ضخمة يعمل بها عدة آلاف من الموظفين والمال، ويتبقى له بعد ذلك من الحيوية ما يمكنه من أن يختار لزوجته الهدايا، وينتقي لأولاده الملابس ويتتبع دراستهم، أنه «دينامو» بشري !

ولعلك أنت أيضاً عرفت رجلاً ناجحاً وان كان عادي الذكاء، فعجبت وتساءلت، فاسأل نفسك الان: هل يتمتع هذا الشخص بحيوية دافقة؟

منذ ثلاث سنوات ذهبت لمشاهدة إحدى حفلات مصارعة الثيران في المكسيك لأول مرة في حياتي، لقد قال « ارنست همنجواي» عن

مصارعة الثيران «ان بها كثيراً من الفن والجمال، ولكننا لا نرى شيئا من هذا، فان الدم المراق حجره عنا، وربما كان هذا صحيحاً، ولكنني أدركت في ذلك اليوم شيئا واحدة، ذلك أن أبطال العالم جميعا ليسوا إلا أنصاف أبطال إذا قيسوا بمصارعي الثيران الذين يصلون إلى مكانة القديسين في نفوس الشعب.

لماذا؟

لأنه ليس ثمة رجل على وجه الأرض يستطيع أن يمثل القوة والشجاعة أكثر من مصارع الثيران ! ففي اي مكان تذهب إليه في العالم لن تجد شيئا يفوق مصارعة الثيران تمثيلا للقوة، والحيوية، والثبات. أن مصارع الثيران معرض للموت عشر مرات في الثانية، ومع ذلك تجده ثابتاً، نشطاً، قوياً، وبينه وبين الخطر قيد أنملة !

إنه هذا النوع من الحيوية، أو «روح التحفز» كما سماها « أيمرسون» هي التي تكمن خلف قصص النجاح، « فمقاليد الأمور دائما، في أيدي المتحفزين الذين يقدمون على أعمال ترتعد منها فرائص الآخرين،، ولقد جعل « ايمرسونه» الحيوية فوق الذكاء و فوق الحكمة.

ولعلك تقول الان: « هذا جميل جدا » فلو كان لدي مثل هذه الحيوية لحققت النجاح، ولكني لا املكها لسوء الحظ.ان الرجال الذين لديهم مثل هذه الحيوية ليسوا عاديين. ونحن لا نستطيع أن نكون جميع هذه الحيوية، تماما كما أننا لا نستطيع أن يكون لنا مثل عقل « اينشتين ». وهذا هو الخطأ الذي تقع فيه، فمن الممكن جداً أن تصل إلى مثل هذه

الحيوية مهما يكن حظك منها ضئيلا الان.

كيف؟

بان تحرر حيويتك المختزنة ! فمن المسلم به أننا جميعاً نملك طاقة هائلة، ولكنها مدخرة لا تفيد منها شيئاً في الأحوال العادية.

قال «وليم جيمس»:

«ان الرجال جميعا يملكون حظاً هائلاً من الطاقة ولكن قل منهم من يستغل طاقته هذه إلى الحد الأقصى، أن الشخص العظيم لا يفترق في شيء عن الشخص العادي إلا في أنه يستغل لاقته كلها، أما الآخر فلا يستغل إلا جزءاً يسيراً منها وحسب. وجدير بالشخص الذي لا يستخدم إلا جزءاً يسيراً من طاقته ألا يحتمل الضغط، وان ينأى عن كل ما يلوح له معقداً، وبذلك يظل في مكانه الخفيض طوال حياته، ولو أنه دفع طاقته كلها إلى العمل لوسعه أن يحيا حياة أفضل، وان يتحمل صعابا أشد دون أن يهرب أو ينهار.

أفترى هذا الكلام الذي يقوله عالم من أكبر علماء النفس في هذا العصر، مجرد كلام لا يمكن أن يوضع موضع التطبيق؟!

لقد تساءل « وليم جيمس »:« ما الذي يجعل عظماء الرجال يصمدون للمؤثرات التي تدفع غيرهم إلى الانهيار؟ وكيف يحدث ذلك ومتى؟ »

وفي الوقت الذي كان فيه « جيمس » يبحث عن الجواب لكنه لم

يكن في وضع يسمح له بالحصول على جواب هذا السؤال كما يمكن الان، نعم، لقد أجاب عن هذا التساؤل. ولكن لم يجب جواب كاملا، قال: « أن الحيوية « الخارقة » التي يمتلكها البعض – والتي يمكن أن يمتلكها أكثر الناس – هي نتيجة لمؤثرات و خارقة، أدت إلى أنفعالات نفسية دفعت الشخص إلى أن يبذل جهودا مضاعفة، فإذا وجد ما يستدعي أن يستمر الشخص في بذل هذا الجهد لمدة طويلة أصبحت هذه الصفة ملازمة له.

ولكن هذا الجواب كما أسلفت ليس شافياً تماماً، فقد ترك السؤال: «كيف تتخلص من الإرهاق؟ » بغير جواب.

وغموض الجواب في ذلك الوقت الذي وقع فيه السؤال لا يدعو للدهشة، فقد كان «وليم جيمس » عالماً نفسياً، وكان الجواب الدقيق عن سؤاله يحتاج إلى عالم آخر لم يكن قد اكتشف في ذلك الوقت ! أما اليوم فبين أيدينا الجواب الشافي.

لقد وصل «وليم جيمس» إلى حافة هذا العالم الجديد، وطرق بابه بلطف، ولكن الباب لم يفتح على مصراعيه، لقد كان هذا العالم في عصر (جس) شيئا غامضا وظل كذلك حتى سنة ١٩١٤، أما اليوم، فان هذا العالم يسدي للانسانية خدمات جلى ليعينها على محاربة عدو من اشد أعدائها فتكاً ذلك هو التعب. ولن نكون الأحمق إذا تجاهلنا هذا العالم، ومضينا نتخط في الحياة على غير هدى، ولا نستخدم إلا القليل من إمكانياتنا وطاقتنا، ولا تنال، تبعا لذلك، إلا القليل ما تقدمه الحياة، أن

الفائدة التي تعود علينا من فهم الحياة والعوامل المؤثرة فيها، فها حقا لا تقدر، قياسا بالمجهود الضئيل الذي يتطلبه منا هذا الفهم.

والعالم الجديد لا يطلب لقيام بالمعجزات، ولا يطلب أن نؤمن بالمعجزات، وانما هو يطلب منا – كآدميين مفكرين أن نتفهم حقائق الحياة.

فما هو هذا العالم؟ وكيف يستطيع أن يملأك بالطاقة والحيوية، وروح التحفز؟

الفصل الثاني

مولد عالم

وقف «جاك توتر» المدفعي في البحرية الانجليزية متأهبا لإطلاق النار، كانت سفينة الأعداء متخفيه بالضباب، ولن تلبث أن تنشق منه بين لحظة وأخرى، وكانت الأوامر تتوالى: استعد، صوب،وفجأة مر «تروتر»، بيده أمام عينيه، وصاح: أإنني أعمى !! ولم تكن صيحته عالية، بل كانت اقرب إلى الدهشة منها إلى شيء آخر، وراح « تروتر » يحرك رأسه في جميع الاتجاهات لكنه لم ير شيئا، ولم يهتم به احد والمعركة دائرة الروحي، فجلس ساكنا في مكانه وهو يغمغم قائلا: « أنني أعمى » ويحرك يديه أمام وجهه بطريقة آلية، حتى اكتشف زملاؤه الأمر، و قادوه إلى فراشه.

وخلال الأيام التي تلت ذلك كان كل من في السفينة واثقا من أن « جاك تروتر » قد فقد بصره تماماً. أنه لم يصب في المعركة، ومع ذلك أصيب بالعمى حدث ذلك في أوائل الحرب العالمية الأولى، وبعد أيام قلائل وصل «تروتر» إلى احد مستشفيات لندن.

شاهد «تروتر» كبار الأخصائيين، لم يكن مصاب بأي مرض ولم يكن به مجرد خدش، وكانت أعصاب بصره سليمة مائة في المائة، وبرغم ذلك كله فقد كان أعمى لا يميز النهار من الليل، ويتلمس طريقه بحذر، وتحتاج لمن يعاونه إذا تناول الطعام أو ارتدي الثياب !

وجربوا معه جميع الحيل، كإضاءة المصابيح القوية فجأة خلال نومه، فلم يتحرك منه ساكن !، ووضعوا أمامه الطعام، وتركوه منفردا فلم يستطع الوصول إليه، كان اعمى، فلم يكن في ذلك شك !.

وقال أحد الأطباء مقترحاً: «لماذا لا نرسله إلى «جونسون»؟ وقالت ممرضته: «الأجدر أن نرسله إلى مستشفى المجانين !» ولكن «تروتر» وصل إلى « جونسون» الطبيب النفسي الأمريكي، وبعد أسبوعين تماما عاد «تروتر» إلى سفينته وهو أوفر ما يكون صحة، وأحد ما يكون بصرا !

كلا، لا تتسرع وتحسب أن «تروتر» كان يدعى العمى، أنه لم يفعل ذلك البتة، لقد فقد بصره فعلاً، فما هي القوة التي دفعته إلى أن يفقد بصره، والتي كانت خليقة أن تبقيه عاجزاً يتسول قوته أو يعتمد فيه على سواه، لو لم يقيض له من يأخذه بيده؟، لم يكن «ترو تر جمانة، ولو أن أحدا وجه إليه هذه الإهانة لقتله فورا، ولكنه لم يكن يعلم أن هناك جزءا من نفسه ليست لديه الشجاعة الكافية ليواجه الموت !

وكان هذا الجزء «الجبان» من نفسه من الدهاء و القوة بحيث جعل منه أعمى حتى لا يواجه الموت ! وحينها شرح الدكتور «جونسون» له الأمر من الناحية العلمية وطلب منه بعد ذلك أن يفتح عينيه وينظر لم يجد «تروتر» ما تخيفه ففتح عينيه ونظر !

لقد غدت قصة «تروتر» قصة قديمة، وقد حدثت مئات، بل آلاف المرات خلال الحربين الماضين، وهي تحدث الان في الحياة المدنية كل يوم، ولكنها في ذلك الوقت كانت قصة جديدة كل الجدة، وفي اليوم الذي عاد

فيه «جاك تروتر» وعاد من بمده عشرات غيره إلى جبهة القتال أحسن ما يكونون حالا بعد أن «شفوا» من أمراضهم التي لم يتسبب فيها خلل عضوي، أعلن مولد على جديد،، على الطب النفسي،

ولمدك تقول دهشاً: " ماذا؟! الطب النفسي عالم جديد؟! لقد كان موجودة دائماً، لقد درسته في الجامعة، أليس هو علم النفس الذي درسناه سنوات طوالا وقرانا فيه عشرات من الكتب؟"

نعم أنه هو مع فارق واحد: أن علم النفس الذي درسته أنما هو هو دراسة للعقل على طريقة المعامل، العقل كشيء مستقل ثابت لا تعتر به تطورات ولا تؤثر فيه مؤثرات، شيء ثابت يشير الأستاذ إلى أجزائه وصفاته.

ولكن هل عرفت عقلا يظل ثابتة لمدة تزيد على دقائق؟ هل تعرفت عقلا لا تعتريه التطورات ولا يتأثر مختلف المؤثرات ساعة بعد أخرى؟ لو أن العقل الانساني ظل ثابتة على حاله لكان قد أندثر منذ أمد طويل، ولم يكن الأستاذ ليجد شيئا يستطيع أن يقوم بتدريسه !

وفوق ذلك، أين هو العقل المنعزل عن المؤثرات لتطبق عليه ما درسته من علم النفس؟!

لقد كان على النفس يدوس بطريقة أكاديمية تحت، بالرغم من الجهود الضخمة التي كان يبذلها علماء النفس في هذه الدراسة: دراسة شيء غير موجود.

أما اليوم فان علم النفس قد أصبح مختلفاً اختلافاً كبيراً عما كان

عليه منذ ثلاثين عاماً بحيث يمكن اعتباره علماً جديداً، وانه أصعب أن نضع خطاً يفصل بين علم النفس و الطب النفسي الان، فقد خرج علم النفس من قاعات الدرس إلى المعامل والمصانع والحياة الخاصة، فالطب النفسي يهتم بالسلوك الذي عليه العقل فعلا لا الذي يجب أن يحدث طبقا لقواعد علم النفس !

إن علم النفس يدرس العقل السليم، والطب النفسي يدرس العقل المعتل أو المضطرب، ويعتبر العقل والجسم وحدة لا تتجزأ، وبذلك يدخل الطب كجزء أساسي في عمله. أن معظم الأطباء النفسيين يتخرجون من كليات الطب، وهو الشيء الذي لا يتحتم في علماء النفس.

ولقد ظهر الطب النفسي أول ما ظهر في المستشفيات العقلية وكان هدفه الأساسي دراسة العقل أثناء عمله، ذلك العقل الذي يمكن أن يكون مريضة كالجسم تماما، العقل الذي يقوم بكثير من الحيل والألاعيب، العقل الذي تعتريه الاضطرابات ابتداء من مجرد التعب إلى الجنون المطبق !

وما زال الطب النفسي الذي ولد في ميادين القتال، ونما في خلال الحرب العالمية الأولى، وبلغ أشده خلال الحرب العالمية الثانية، ما زال علما شابة، لقد احتل مكانة محترمة، وكان من قبل ينظر إليه كطريقة من طرق الشعوذة.

ولكن الأطباء البشريين الذين وصفوا الطب النفسي بالشعوذة لم يسعهم في خلال الحرب العالمية الأولى أن يفعلوا شيئا لأمثال "جاك تروتر" من الرجال ذوي الأعصاب البحرية السليمة والذين لا يبصرون مع ذلك،

أو الرجال الذين دهمهم الشلل وهم أوفر ما يكونون صحة أو الذين أصابهم الصمم وهم في الطريق إلى ميدان القتال، ولكن القلة، التي لم يكن معترفة بما في ذلك الحين، استطاعت أن تفعل ما لم يستطع نطس الأطباء أن يفعلوه، استطاعت أن تعيد إلى هؤلاء الرجال صحتهم موفورة، دون أن يستخدموا في ذلك أكثر من الكلام، نعم، الكلام فقط، ولم نعد في الحرب العالمية الثانية نسمع كلمة "صدمة الحرب" التي ترددت في الحرب العالمية الأولى، فهل معنى ذلك أنها اختفت تماما، كلا، ولكن الكلمة استبدلت بها أخرى هي "الانهيار العصبي" !، وقد ثبت أنه لم تكن ثمة صلة البتة بين « صدمة الحرب» و« ارتجاج المخ» نتيجة لانفجار القنابل كما كان المظنون، وإنما ثبت أنها حالات عصبية يمكن أن تقع في الحرب والسلام على السواء، وإن اختلفت الأسباب في الحالتين، والطبيب النفسي الذي أصبح يفهم حقيقة هذه الحالات العصبية فهما واضحا، أصبح يستطيع شفاءها في يسر وسهولة، أنه يستطيع الان أن يعيد إلى ميادين القتال أو إلى الحياة المدنية نسبة أكبر مما كان يفعل في عام ١٩١٨، ودعنا نتأمل مثلا الطريقة العلاج النفسي الحديثة، خذ مثل الملازم « مار كشو » لقد قاتل في شمال أفريقيا خلال الحرب العالمية الأخيرة وكانت كل التقارير تذكره بالرضا والارتياح، ثم اشترك بعد ذلك في غزو جزيرة صقلية. وفي إحدى المعارك التي دارت هناك، أنطرح «شو» على الأرض في الوقت المناسب ليتجنب قنبلة يدوية ألقيت في اتجاهه فمرت فوق رأسه و أنفجرت وراءه و قتلت قائده، ثم أنتقلت فرقته بعد ذلك إلى ايطاليا وخاضت لمدة أربعة أيام متتالية قتالاً عنيفاً دون أن يذوقوا طعاماً للنوم، أو يتناولوا طعاما، وفي اليوم

الخامس سمع "مارك" صفير قنبلة تمر فوق رأسه، ففتح فيه ليصرخ منبها رجاله لأخطر، ولكن الصوت لم يخرج، وانفجرت القنبلة وسط الرجال فقتلت منهم ستة و جرحت كثيرين، وأطارته هو في الهواء ثم حطته على الأرض مغشياً عليه، وحينما عاوده رشده وجد أن فصيلته قد ذابت تماما ما بين قتيل وجريح. وبعد مجهود عنيف، استطاع "شو" أن يقف على ساقيه المتخاذلتين، وراح يجر نفسه جراً حتى التقطه أحد رجال القسم الطبي، وحاول أن يسأله عما أصابه، ولكن «شو» عجز عن الكلام فأرسل إلى المستشفى كحالة من حالات " الانهيار "، كان « شو» يعتقد تماماً أن أحباله الصوتية قد تمزقت وانه لن يستطيع النطق من بعد ذلك.

ووضع " شو " في الفراش، وأعطي حقنة " صوديوم أميتال " وهو من العقاقير المنومة التي اكتشفت خلال الحرب الأخيرة، فراح في غيبوبة عميقة، ومن مزايا هذا العقار أنه يدفع الشخص إلى نوم أقرب إلى الطبيعي، ويجعله، مع ذلك، قادرة على السمع والإجابة عما قد يوجه إليه من أسئلة، إجابة دقيقة، ولذلك سمي هذا العقار "مصل الحقيقة" !

وقال الطبيب "لشو" أثناء نومه "كرر الكلمات التي سأقولها الان ! قط، كلب،"

فردد "شوه" الكلمات بسهولة. وقال له الطبيب عندئذ: "حينما تستيقظ ستستطيع الكلام، والان أخبرني عما حدث في شمال أفريقيا، وجزيرة صقلية، وفي معركة اليوم،"

وأخذ «شو» يسرد تفاصيل المعارك الثلاث بتسلسل وبالتفصيل.

فلما وصل إلى حادث مصرع قائده قال: « لقد كان أحسن رجل في الجيش»، وأخذت الدموع تنساب من عينيه، وهو يردد: وإن كنت أنا المقصود بهذه القناة اليدوية، ولو أنني فقط جذبته معي لكان حياً إلى اليوم، واليوم قتل بسببي هؤلاء الرجال، فلو أنني صحت بهم لوجدوا الوقت للانبطاح والنجاة، أن من واجب الضابط أن يعمل على نجاة رجاله، وقد فشلت في ذلك،"

واستيقظ «شوه من النوم وهو ما زال يتكلم، فقال له الطبيب: "ها أنت ترى أنه ليس ثمة خلل بأحبالك الصوتية، كيف تشعر الآن؟"

فقال "شوه": "أحسن كثيراً، لقد كنت أحلى يا دكتور أثناء لومي بكل هذه الأشياء المرعبة التي حدثت لي، والتي ظننت أنني سانساها و مع ذلك أشعر كان كابوس ثقيلا قد أنزاح عن صدري».

لقد كان شعوره بالذنب لمقتل قائده ورجاله، هو "الجرح النفسي"، الذي جعله يفقد النطق، وبعد بضعة أيام من الراحة، و الغذاء الكافي، و الفيتامينات، أصبحت أحلامه اقل إزعاجاً وأخف حدة وتخلص من التوتر النفسي، وبدأ يستعيد الثقة بنفسه حتى استطاع أن يتكلم بهدوء عن المعارك التي خاضها بعد أن كان يفزع من مجرد ذكرها، وبعد قليل عانت قوته الفكرية و العقلية إلى ما كانت عليه من قبل، ولم يمض إلا أسبوع حتى

عاد إلى فرقته و اشترك معها في احتلال " نابولي " وكان صوته يعلو فوق ضجيج المعركة !

وبعد أن وضعت الحرب الأخيرة أوزارها، بدأ الأطباء النفسيون

يخرجون من نطاق مستشفيات الأمراض العقلية، ويجربون الطب النفسي في أشخاص ليسوا مرض عقليين ولكنهم في حالة " توعك عقلي"، وحسب، وكثيرون منا في حالة « توعك عقلي »، فطريقتنا في الحياة، وأخلاقنا، وسلوكنا، ليست سليمة دائما لا بالنسبة لنا، ولا الآخرين، وهذه الحالة تشبه، في الناحية الجسمية، أن يكون الشخص مصابة بصداع، أو بسوء الهضم، فهو ليس مريضا، ولكنه متوعك.

وقد أصبح الطب النفسي اليوم في خدمة المصابين بهذه الوعكات العقلية التي تسمى بالاضطرابات النفسية وأصبحت الأطباء النفسيين عيادات كغيرهم من الأطباء البشريين، وأصبحوا يخدمون أيضا في العيادات المجانية والمستشفيات الحكومية، وتستطيع أن تدعوهم بالتليفون كغيرهم من الأطباء !

ولعلك الآن تعجب.. ما دخل هذا كله في موضوعنا الأصلي، موضوع التعب، وهو ظاهرة جسمانية نعرفها تماما كما نعرف ألم الأسنان؟ و لعلك ترى التعب شيئا واضح الأسباب والعالم لا غموض فيه ولا تعقيد، شيئا يسري في جسمك وتحس به، وانت عائد إلى منزلك في نهاية اليوم، فتجر قدميك جرة كان بها أثقالا من حديد، و تفقد كل قابلية لعمل شيء اللهم إلا أن تلقي بنفسك في الفراش، وتنام حتى صباح اليوم التالي.

لعلك مقتنع تماما أن سبب هذا التعب هو المجهود الذي تبذله في العمل، وان العلاج الوحيد لهذا التعب هو الراحة، ذلك ما يراه ويقتنع به أكثر الناس، ولكنه في الواقع أبعد ما يكون عن الحقيقة !!

إنك لا تغدو متعباً لانك تبذل مجهوداً كبيراً، ولن تشفيك الراحة من التعب ! بل لن تشفيك منه جميع أموال العالم ومباهجه. فكثيرون يتوفر لهم المال، وتتاح لهم المتع، وهم مع ذلك أكثر تعباً وإرهاقاً منك !

وعشرات غيرهم لا يملكون شيئاً منها، ومع ذلك لم يشعروا بالتعب في يوم من الأيام !

كلا، إن العمل ليس هو السبب، وليست الراحة هي الدواء، ودعني آتي لك بالبرهان.

لنفترض أولاً أنك شخص سليم البدن، لست مريضاً بمرض سواء كان مزمناً أو طارئاً، وبرغم أن بعض الأمراض المزمنة لا تؤثر في طاقة الفرد و حيويته، إلا أن هناك بعض الأمراض الأخرى كالسل، و اختلال الغدد الصماء، تكون مصحوبة دائما حالات من الضعف والتعب الشديدين، فلنفترض أنك سليم تماما، وأن طبيبك أكد لك أنه ليس بك مرض بعد أن فحصك فحص دقيقا، فماذا تكون النتيجة؟

إنك ما زلت مرهقة، وما زلت أيضا تعتقد أن ما يعتريك من تعب ليس له سبب إلا الجهد الذي تبذله في الشغل، فتعال تفحص بعض حالات الإرهاق ونحللها:

الرجل الذي تزوج من امرأة خبيثة:

هذه قصة واحد من أشد الرجال الذين قابلتهم في حياتي إرهاق لقد تزوج "آرثر ماكلين" امرأة ماجنة، فظل مرهقاً لمدة عشرين عامة متوالية !.

وعندما كان "ما كلين" في الجامعة، كان شاباً وسيماً، ورياضياً ممتازاً، وطالباً مجداً، صحيح أنه لم يكن من الأذكياء، أو المتفوقين في الدراسة، ولكنه كان من النوع المثابر الذي يصل إلى هدفه دائما في النهاية.

كانت أمه اسبانية الأصل، ورث عنها روح التوثب، فلما أنتهى من دراسته الجامعية، جد في البحث عن عمل كمهندس كهربائي و استطاع بعد قليل الحصول على وظيفة في شركة كانت تقوم ببعض المشروعات في أمريكا الجنوبية، و عرضوا عليه السفر إلى هناك لعدة سنوات على أن يعود بعد ذلك إلى مر كز الشركة الرئيسي في أمريكا مركز طيب ومرتب كبير، فقبل فوراً.

وفي أمريكا الجنوبية تعرف على فتاة ثم تزوجها، وكانت الفتاة من النوع الذي اخذ الان في الانقراض، كانت من النوع الذي يبدو لك من الظاهر كالملائكة، ولكنها من الباطن كانت كالأطفال الذين يغلقون دو هم باب حجرتهم ويأخذون في تقطيع أوصال الحشرات التي عثروا عليها في الحديقة في لذة وسرور وهدوء،! وبدأت "لويلا" في تقطيع أوصال زوجها، في هدوء !

كانت تعتقد أنها أكثر الناس مهارة وذكاء وكانت تعتقد أن الأمر بين جميع أغبياء جهلة، وعلى الأخص زوجها ! وكان الشيء الذي يدفعها إلى هذا الاعتقاد أنها تستطيع أن تمارس اي عمل بسهولة وبمهارة لا بأس بها، كانت تستطيع أن تكتب، وال، وتغني، وتعزف على البيانو، وكانت تردد دائما أنها وار به ست بمستقبل لامع في عالم الغناء لكي تتزوج من "أرثر"،

ولم تكن تعطيه الفرصة أبداً لكي ينسى ذلك، لم يكن زوجها في نظرها إلا عجينة رخوة لا تصلح لشيء !

وانتهى الأمر بهذا الشاب الطموح إلى حلقة مفرغة. راح بنقل من مدينة صغيرة في أمريكا الجنوبية إلى أخرى اصغر منها وهكذا، ولم يبد أن الشركة تهتم به أو بعمله، ولم يزد مرتبه عن خمسمائة جنيه في العام، بينما كانت "لويلا" تكتب بين حين وآخر قصة وتتقاضى عنها مائة جنيه ثمناً، لا لشيء إلا لكي تثبت لزوجها أنه فاشل، وانها خير منه !

ومع أن عمل " أرثر " لم يكن مرهقاً إلا أنه كان مرهقاً على الدوام، حتى أنه اضطر إلى ترك جميع أنواع الرياضة التي كانت يمارسها ويحبها.

كان يعود من مكتبه متثاقلاً، ويرتمي في فراشه فوراً، ويتناول طعامه في الفراش المرضى، وفي عطلات نهاية الأسبوع كان يقضي اليوم على احد المقاعد في الشرفة لا يتحرك من مكانه، حتى مجرد القراءة لم يكن يستطيعها !، وكان يقول دائما أن الطقس في هذه البلاد قد قضى عليه !

وأخيراً – ولحسن حظه – توفيت "لويلا"، وبعد أن ودعها إلى مقرها الأخير، أحس فجأة بالنشاط يدب في أوصاله، حتى أنه استقال من عمله والتحق بشركة أخرى، ولكنه لم يستطع أن يتغلب على الإرهاق،

وبعد مدة، وقع "أرثر" في حب شقيقة زوجته الراحلة، ومن حسن طالعه أنها كانت تختلف تماما عن شقيقتها، لم تكن ذكية مثلها، كانت تعلم أنها دون "أرثر" في الذكاء. وفوق ذلك كانت تعتقد أنه أكثر الرجال الذين صادفتهم في حياتها ذكاء وقدرة، ولم تصدق حينما طلب "آرثر" الزواج

منها لكي تحل محل أختها "الرائعة"، ولم تتوقف في يوم من الأيام عن إبداء إعجابها به وبقدرته، سواء بالكلام أو بالنظرات، أو بالتصرفات،

وارتد "أرثر ماكلين" أكثر نشاطاً وشباباً مما كان عليه قبل عشر سنوات، وعاد لممارسة رياضاته المفضلة، وأصبح مديراً للشركة التي يعمل بها مرتب سنوي قدره ثلاثة آلاف وخمسمائة جنيه ! ومع أنه يشتغل الان كالحصان، فانه لا يعرف الإرهاق إلا نادراً، وأعتقد أنه ما زال يظن أن الطقس هو السبب !!

حالة الأستاذ الذي لا يعرف اللاتينية:

ظل الأستاذ "أرمسترونج" سنوات طويلة يعاني من الأرق، وسوء الهضم، والفتور الجسماني الشديد، وقد فشل عشرات الأطباء الذين ذهب إليهم، في علاجه.

وكان أغرب ما في المسألة أن هذه الأعراض كلها كانت تختفي تماماً في العطلة الصيفية، فقد كان ينام نوم عميقة، ويزداد وزناً ويقضي وقتاً طويلا في العمل لإخراج بعض الكتب العلمية، ومع ذلك لا يشعر بشيء من إرهاق، وكان يصر دائماً على أن عمله هو مبعث هذا الإرهاق والاضطراب. ألم تكن صحته تتحسن بشكل ملحوظ أثناء العطلة؟

واختير الأستاذ «أرمسترونج» لمنصب الأستاذية تقديراً لأبحاثه العملية القيمة في الكيمياء، ولكنه كان من الناحية الاكاديمية في مستوى أقل كثيرة من زملائه الآخرين، فلم يكن يعرف إلا القليل من اللغتين اللاتينية واليونانية، وحتى لغته الانجليزية لم تكن سليمة تماما، ولما كان أرمسترونج قد

بلغ الثالثة والأربعين، فانه رفض أن يعترف بانه لكي يستطيع أن يتخذ مكانه بين الأساتذة علمه أن يبدأ في حذق هذه اللغات، أن يعتبر نفسه، ندا لزملائه في الذكاء فلماذا يذهب إلى المدرسة ليتعلم.

وطلب إليه مرة أن يلقي مجموعة من المحاضرات في علم الكيمياء القطرية لطلبة الدبلومات. وقبل موعد المحاضرات بثلاثة أسابيع أخذ الأرق يقض مضجع الأستاذ «أرسترونج»، فقد ظل ثلاثة أسابيع متتالية لا يغمض له جفن إلا قليلا، وفي موعد المحاضرة الأولى، كان في حالة من الإعياء أعجزته تماما ع ن الكلام، واعتذر عن إلقاء المحاضرات وانسحب، واستمر الشيء نفسه يحدث لمدة سنتين بعد ذلك، كانت الأعراض تلازمه طوال فترة الدراسة، حتى إذا حلت العطلة الصيفية اختفت الو بفعل ساحرا !

وأخيراً استطاع أحد زملائه ممن يتمتعون بالصراحة أن يقنعه حضور دراسات صيفية في اللغات تلقى بكلية مجاورة. وواظب "آرمسترونج" على ذلك عامين، واستطاع الحصول على المعلومات التي تلزمه للدراسات الأكاديمية والتي كان يستشعر النقص لحرمانه منها. ولاقت محاضراته نجاحاً كبيراً، ومنذ ذلك اليوم إلى يومنا هذا لم يزره الأرق مرة واحدة، أما بالنسبة للتعب، فقد نسيه تماما، مع أنه يبذل مجهوداً مضاعفاً.

* * *

هاتان حالتان وحسب، وكان من الممكن أن نسوق مئتين أو ألفين من الحالات التي كان أصحابها يعتقدون أن العمل هو مبعث الإعياء، وان

الراحة هي العلاج !

هل ثمة عامل مشترك في الحالتين؟، بالطبع، العامل النفسي أن الأعباء الذي كان يعتري هذين الرجلين لم تكن له أية صلة بمقدار الجهد الذي يبذلانه، أنه أعباء نفسي بحت !

ولقد قدمت هاتين الحالتين لكي أصل بعد ذلك إلى سؤال مهم.

هل لديك القابلية لكي تعترف بان الأعباء الذي يعتريك والذي يبدو مجرد تعب جسماني نتيجة للعمل الشاق،؟ ربا كان مبعثه بعض العوامل النفسية التي لمستها في الحالتين السابقتين. ا

وإذا كان من الممكن أن تؤدي العوامل النفسية إلى الإعياء، فلماذا لا يحدث ذلك لك؟

ان الأطباء النفسيين يعلنون أن تسعة أعشار حالات التعب التي تعتري رجالا أصحاء لا يقومون بعمل بدني شاق، سببها الأول العوامل النفسية،

وتعال نذهب الان سوياً لزيارة احد المعاهد الشهيرة التي يدرها احد كبار الأطباء النفسيين، أنه مصح "ريجرز" الذي يقع في قرية هادئة، رائعة المناظر، وقد خصص لعلاج الاضطرابات النفسية على اختلافها، أنه مكان رائع يرغبك في البقاء فيه، حتى لو لم تكن تعاني اي اضطراب !. وسوف نلتقي في هذا المكان برجال يعانون مختلف أنواع الاضطرابات، ابتداء من سوء الهضم المزمن إلى افتقاد الرغبة في حلاقة الذقن !

ومرضى هذا المصح ليسوا مجانين، وليست هم أمراض خطيرة بل هم أشخاص عاديون تماما، ولكن كلا منهم يعاني اضطرابا نفسية من نوع ما، هذا احدهم يعاني من ألم في جانب وجهه منذ عشرين عاما، ولم تستطع الأدوية ولا الجراحات شفاءه، وهذا آخر على حافة الانهيار العصبي لغير سبب واضح، وذاك ثالث لا يستطيع أن يشي بغير أن يتوكأ على عصا بالرغم من سلامة ساقيه، وهذا رابع لم يغادر فراشه إطلاقا عشر سنوات سنوياً،

ولم يستطع الأطباء أن يفعلوا هذه الحالات شيئا فأرسلوها إلى مصح "ريجرز"،

إن أكثر المرضى في مصح "ريجرز"، مرهقون، وأكثر المرضى الذين يترددون على العيادات النفسية يعانون الإعياء أيضا، فالإعياء، والفتور، والانحطاط من الأمراض الرئيسية في أغلب الحالات العصبية والنفسية،

وما الذي يقولونه في هذا المصح عن حالات الإرهاق العصبي؟

أولاً – ما يسمى بالانهيار العصبي ليس مرضاً يعتري الأعصاب فانها تظل سليمة لا يعتريها خلل عضوي.

ثانياً – التركيب الجسماني، سواء كان قويا أو ضعيفا، ليس له صلة بالانهيار، فقد ينهار أشد الرجال قوة كغيره من هم دونه قوة.

ثالثاً –هذه الاضطرابات العصبية تعتري الناس من مختلف الطبقات، ممن يعملون ومن لا يعملون، الأغنياء والفقراء، الشبان والشيوخ، ذوي الأخلاق الحميدة، وذوي الأخلاق السيئة، أنها لا تفرق بين فرد و آخر.

وأخيراً، العمل المتواصل الذي يتطلب مجهوداً جسمانياً أو عقلياً مهما يكن كبيراً لا يؤدي إلى الانهيار العصبي.

لقد توصلوا في هذا المعهد إلى نتيجة مهمة، تلك أن الإرهاق العصبي أنما ينشأ عن شعور داخلي بالقصور أو عدم القدرة، أما الأعصاب نفسها فتظل سليمة، و كذلك العقل، كل ما هنالك أن المؤثرات المختلفة التي تحملها الأعصاب إلى المخ تترجم بطريقة غير سوية. فتكون النتيجة سلوكاً غير سوي لا يستطيع الفرد التحكم فيه.

وبعبارة أخرى، إن أساس هذه الاضطرابات النفسية أو العصبية التي تولد الإعياء هو استخدام جهاز عصبي سليم بطريقة غير سليمة !، وفي تسعة أعشار الحالات يكون الجهل بالعوامل المختلفة التي تؤثر في الجهاز العصبي هو السبب في الطريقة الخاطئة التي يستخدم بها هذا الجهاز، ومن ثم يمكن العلاج في إعادة تربية المرء، وتعريفه بالعوامل النفسية التي تتحكم في جهازه العصبي.

هذه هي الخطوط الرئيسية المبسطة للموضوع كله. دعنا نطبق هذه الخطوط الرئيسية على حالتك.

إنك متعب، وهذا التعب ليس نتيجة لمرض عضوي، أو علة بدنية، وعلى الأخص إذا قطع طبيبك بهذا، وبعبارة أخرى أن "الآلات" التي تعمل داخل جسمك سليمة، ولكن أسلاكها الكهربائية قد تشابكت واختلطت، وبذلك تصل الرسائل إلى عقلك مغلوطة فتكون الاستجابة خاطئة أيضا، وما السبب الرئيسي في ذلك؟ جهلك بالعوامل النفسية،

وجهلك لبيعة الآلات التي تعمل داخل جسمك.

فهل من الممكن أن تظل جاهلا ما يدور داخل نفسك طول بانك ثم تنال السعادة؟ إنك ستظل في حال طبية طالما الأمور على ما يرام، أما إذا حدث اضطراب في مجرى الأمور، فهنا قد ينشأ الانهيار.

ولو أردنا دراسة هذه الآلة المجمعة، العقل، لوجدنا الأمر من الصعوبة بحيث يشق فهمه على الشخص العادي، فالعقل شيء معقد يحتاج إلى دراسة طبية ونفسية معقدة. ولكن المعلومات الأساسية أو الخطوط العريضة يمكن فهمها إذا كنت على قدر معقول من الذكاء، ولا بد من هذا الفهم إذا رغبت في أن تبادر إلى إصلاح العطب حال حدوثه، فإذا كنت مرهقة دائما فمن المؤكد أن العطب قد حدث فعلاً.

ومن ثم، فأفضل ما يمكن أن تفعله هو أن تحصل الآن على هذا القدر من المعلومات الذي يؤهلك لإصلاح الخلل البسيط الذي يحدث بين حين وآخر.

والشيء الذي يجهله الشخص المتوسط أكثر من أي شيء سواه هو الطريقة التي يعمل بها عقله ! و لكني أبادر فأقول أنه يستطيع أن يتأكد من شيء واحد – ذلك أن عقله لا يعمل بالطريقة التي يتصورها، وأنه لا يعمل بأمانة دائما ! أن طرقه ملتوية غالبا، والأهداف التي ينشدها غامضة في أكثر الأحيان، وهذه الطرق الملتوية في العمل هي التي تأتي بالإرهاق، وإليك مثلا على ذلك:

الرجل الذي اعتزل العمل:

كان "هنري بيجلو" رئيساً لشركة كبيرة لصناعة الأدوية. بل لقد قامت الشركة نتيجة لجهوده في أنشائها. وكان هنري، رجلا ضئيلا نحيفا يبدو لمن يراه في حالة صحية سيئة ومع ذلك فهو لم يمرض يوما واحدا، طوال حياته، ولم يحصل في حياته على إجازة أكثر من أسبوعين كل عام، كان يعمل معدل عشر ساعات يومية، وأحيانا يسهر إلى منتصف الليل، و كغيره من رجال الأعمال لم تكن له هوايات خلاف عمله، وكان كل ما يفعله ليسري عن نفسه أن يلعب الجولف، أحيانا، أو يذهب إلى السينما مرة كل بضعة أشهر، أو يلعب الورق بين مدة وأخرى.

وكان تفكيره كله منصرفاً إلى عمله، وكان يجتني منه سعادة غامرة، ولم يحدث أن اعتراه الإعياء يوماً: اللهم إلا أثناء أجازته القصيرة !

وحين بلغ الستين، ونتيجة لألحاح أفراد عائلته قرر أن يعتزل العمل، وله في البنوك رصيد محترم يكفل له حياة رغدة.

ولم تكد تمضي ثلاثة أسابيع على اعتزاله العمل حتى أصيب بانهيار عصبي! لم يكن يستطيع السير على قدميه لمدة عشر دقائق، وكان ربع ساعة من القراءة كافياً لجعل الدنيا تسود في عينيه، و كمية قليلة من الطعام كانت تكفي لتصيبه بسوء الهضم عدة أيام متتالية، وأصبح يفزع لأقل الأصوات، ولم يعد يستطيع الكلام إلا همساً.

وفي نهاية العام كان "بيجلو" قد استطاع التخلص من هذه الأمراض ولكنه لم يستطع التخلص من التعب، حتى أنه لم يجد لديه القوة للقيام برحلة قصيرة نصحه بها الأطباء، واستمر يعاني من التعب عامين متتاليين

وأخيرا خرج أحد الأطباء الشبان الذين يتولون علاجه بفكرة، أن الراحة لمدة عامين كاملين لم تفد "بيجلو" بشيء، لقد كان مناضلا طوال أيام حياته. وكان دائما واسع المطامع، وكان يثبت قوته و كفاءته كل يوم، ثم فجأة أصبح لا شيء، وبعد ذلك فوراً حدث الانهيار، ألا يمكن إذن أن تكون هناك علاقة بين الأمرين؟

وبدأ الطبيب يزور "بيجلو" يوميا وراح محدثه في مختلف شئون العالم: الأدب، والسياسة، والفن، وأخيراً وصل إلى موضوع وجد أنه ترك في نفس "بيجلو" أثراً شديداً، وكان ذلك هو موضوع الأطفال المشردين. كان «بيجلو» في طفولته أقرب إلى المشردين، وحدث أن أودع فعلا ملجأ الأحداث، و حينها أوشكت الأبواب أن تغلق دونه امتدت له يد حانية رحيمة وانقذته من هذا المصير، ومنذ ذلك اليوم أخذ « بيجار » ينتقل من نجاح إلى نجاح.

وسأله الطبيب الشاب عندئذ: لماذا لا يحاول أن يقدم لغيره ما سبق أن قدم له من معونة؟

ولأول مرة، وبعد سنتين، رفع "بيجلوه" رأسه، ولمعت عيناه، وضم قبضة يده وأهوى بها في حزم على مكتبه، واقسم أن هذا هو الشيء الذي كان يبحث عنه فعلا، ورفض أن يؤجل الموضوع اليوم التالي، بل أسرع يتصل بمحاميه، ومدير البنك، وبسكرتيرته و بالسلطات المختصة في بلده، وراحت الأوامر والتعليمات تنثال من فمه بسرعة المدفع الرشاش !

ومنذ ذلك اليوم لم يصب «بيجلو» بنكسة واحدة ! أنه يعمل ما بين

ثماني وعشر ساعات يوميا في كل ما يتصل بالأحداث من شؤون المحاكم، والمدارس والإصلاحيات، والسجون، يساعده عدد كبير من المساعدين والسكرتيرين، وأصبح من المشهورين المبرزين في هذا الميدان، وقد عاد له إحساسه بأهميته، وعاد له نجاحه، وعاد له مركزه المحترم بين الناس.

لقد كان تفكير «بيجلو» بعد اعتزاله العمل منقسم إلى قسمين: قسم واضح ظاهر يقوده إلى الراحة، وقسم خفي مستتر لا يعلم عنه شيئاً، لم يكن راضياً عن الراحة والاعتزال، وكان الصراع دائراً بين الجزأين دون أن يدريه، حتى استبان على شكل أنهيار عصبي.

ولعلنا جميعاً نعلم أن تفكيرنا يقسم إلى قسمين، قسم ندريه وندركه وهو ما نسميه الشعور، وقسم يدور في الخفاء دون أن نشعر به، وهو اللاشعور، أو كما شاعت تسمية القسمين: عقل واع، وعقل باطن، وهذان الجزءان من العقل في نزاع دائم، فلا يمر يوم دون أن يحدث احتكاك، مهما يكن بسيطة بينها، فرغباتها وأهدافها، غالباً ما تكون على طرفي نقيض. و النتيجة هي الصراع المستمر بينها، الذي يحدث غالباً دون أن نشعر به.

إن الشخص المتوسط يعرف القليل عن هذه الأمور ولا يجد مبرراً لكي يزيد معرفته بها.ولو أننا افترضنا أن «بيجلو» كان على قدر كاف من المعرفة بأن ما يدور نفسه ليس إلا نتيجة شعور بالنقص، ألم يكن ذلك كفيلاً بأن يعود به إلى العمل في وقت أسرع، فيتجنب عناء البقاء مريضا بضع سنوات؟

ولو أن الأستاذ "آرمسترونج" كان يعرف أيضا أن ما سبب له

الإرهاق والأرق هو شعوره بالنقص، أم يكن ذلك يدفعه إلى دراسة اللغات فورا بدلا من قضاء سنوات في صراع نفسي مرير؟

إذن، فمن الأحصف والأرشد أن تستزيد من معلوماتك عن أثر عقلك الباطن في حياتك الظاهرة وتفكيرك الراعي، على الأقل ما يؤهلك لكي تربح المباراة بينهما.

إن تسعين في المائة من حالات الإعياء في الأشخاص الأصحاء سببها الأول كما قدمنا، العوامل النفسية، ولكن ليس معنى ذلك أن أسباب الإرهاق جميعا كامنة في عقولنا الباطنة، بل ثمة أسباب يمكن أن تعيها وتدركها على الفور كالمشكلات المالية مثلا أو مضايقات العمل، أو المشكلات العاطفية، أو الخلافات الزوجية، وما إليها من مشكلات لا يعسر عليك التعرف عليها وإدراكها.

فإذا كانت هذه الأسباب الواضحة هي مبعث الإرهاق، فالمشكلة عندئذ أسهل، وعلاجها أيسر، أما إذا كان السبب كامنا في اللاشعور – كا لحالات التي أسلفناها – فعلينا أن نتعمق كثيرة لنصل إليه !

ومهما يكن من أمر، فأحسب أننا ما قدمنا، أثبتنا أن مبعث التعب ليس الجسم، كما كان الظن، و أنما هو العقل، وان تكن الآثار تتضح في الجسم !

فإذا سلمت بأن المبعث الأكبر للأعداء هو العوامل النفسية ظاهرة كانت أو مستترة، ففي وسع العلم الجديد الذي حدثنا عنه – الطب النفسي – لا أن يقدم لك العلاج وحسب، بل يقدم لك كذلك الوقاية

من الإرهاق مستقبلا.

إن طاقة الحيوية قائمة داخل نفسك، ولكن هناك قوى أخرى تحجبها عن الظهور، وفي أكثر الأحيان تخفق في إدراك كنه هذه القوى فمتى استطعنا التغلب عليها، وأزلنا العوائق التي إذا في طريقنا، تحررت الطاقة وانطلقت تحقق المعجزات،

فلا تحسب أنك تملك قدراً ضئيلاً من الحيوية، أنك تملك قدراً أكبر مما تتصور، وتعال ننظر الان كيف تفضي بنا عقولنا إلى الإعياء، ولماذا؟

الفصل الثالث

دكتور جيكل ومستر هايد

في وسعك أن تضع قائمة طويلة بالأسباب الواعية والتي تظن أنها مبعث التعب الذي يعتريك:

– عملك عمل سخيف، مرهق.

– رؤساؤك يطالبونك ما فوق طاقتك، ولا يقدرون مجهودك.

– أنك تبذل جهداً كبيراً بالرغم من سوء حالتك الصحية.

– أنك لا تستلطف زملاء في العمل.

– أن عملك لا مستقبل له.

– أنك لا تحصل على الراحة الحقيقية في بيتك.

– أنك قلق بشان المال، أو المستقبل، أو العائلة، أو الأطفال، الخ

ولو شئت الاختصار لأدمجت هذه الأسباب كلها في عبارة واحدة.

التوتر النفسي.

وتستطيع أن تضع قائمة أخرى أطول من سابقتها بالأسباب أن تدور في عقلك الباطن، أو في اللاشعور، وتدفع إلى هذا الإرهاق الذي تستشعره.

– أنك لا ترغب في العمل على الإطلاق.

– أنك ترغب فعلاً في أن تكون مرهقاً ليكون ذلك عذرا نعتذر به عن الفشل.

– أنك تنشد عطف الناس.

– أنك تعتقد أن من حقك أن تنال من الحياة أكثر مما تنال.

– أن لديك نوعاً من الشعور بالنقص.

– أنك تكره زوجتك وأولادك، وتعتقد أن الزواج كان خطأ كبيراً وتود لو تستطيع الفكاك من قيوده.

– أنك في الحقيقة ترغب في أن تنفق كل دخلك على نفسك لا على عائلتك.

وهذه الأسباب كلها يمكن تلخيصها أيضاً في عبارة واحدة: صراع نفسي.

وفي المجموعة الأولى نجد أن السبب واضح تماماً، ولكن وجه الصعوبة أنك لا تستطيع أن تعترف بهذا السبب !، فالشخص الذي يعاني دائما من الاضطرابات المالية يعرف تماما مبعث شكواه، ولكن السؤال هو: هل يعترف بأن مبعث ضيقه و اضطرابه هو التوتر الذي يعانيه، لا كثرة العمل ولا قلة المال؟

قد يكون واضحاً لك أنك متبرم بعملك، ولكن هل واضح لك أيضا أن هذا الضيق هو مبعث عنائك لا العمل نفسه! وقد تعتقد أن رئيسك

يكلفك بعمل فوق طاقتك، ولكن الأغلب أنك لا تعرف أنك لو وصلت إلى مركز الرئاسة فستقوم بضعف العمل الذي تقوم به الان بدون أن تستشعر تعبا، لماذا؟ لانك أصبحت الرئيس !

وبين حين وآخر نسمع رجلا يصح: « أنني استطيع احتمال العمل الشاق لو لم أكن قلق دائماً من اجل المال، ذلك ما يهد قوتي.

إن أمام مثل هذا الرجل طريق طويلاً من الشقاء !

إنك لو استطعت أن تضع يدك على سبب التوتر الذي يدور في عقلك الواعي لوصلت إلى نصف حل مشكلتك، فالأسباب التي تدور في العقل الواعي واضحة دائما، لكن الصعوبة تكمن في الاعتراف بها !

وفي الفصول التالية ستجد تحليلاً للأسباب التي تدور في العقل الراعي، والتي تؤدي إلى الإرهاق، وطرق التخلص منها وتجنبها.

على أنه بما أن الأسباب التي تنبع من العقل الباطن أشد تعقيداً وصعوبة، فدعنا نبدأ بها.

والمثل الذي نسوقه ليس مجرد مثل على التعب الذي يبتعثه الصراع النفسي الخفي، بل هو مثل على أن الصراع يفعل أكثر أن مجرد التعب والإرهاق، أنه مثل رجل أحاله الصراع أعرج.

فإذا كان الصراع النفسي يستطيع أن يجعل من شخص سليم "أعرج" فأحسب أنه يصبح من نافلة القول أن هذا الصراع نفسه يمكن أن يحيله إلى تعب مرهق.

فالطريقة التي يؤدي بها الصراع أثره الهدام واحدة لا تتغير ما تكن النتائج المترتبة.

لاعب الكرة الذي أصيب بالعرج

نقل الطالب الجامعي "ألبرت روفي" إلى المستشفى ليتعالج أن جرح بالغ أصيب به في ساقه أثناء أنزلاقه على الجليد، فأشرف والسبب جراح على علاج الساق الجريحة حتى شفيت تماما، ولكنه في اليوم الأول الذي حاول فيه الوقوف، تخاذلت ساقاه، وسقط على الأرض !

وطمانه الأطباء بان ذلك من اثر الجراحة، ولا داعي لتعجل الوقوف، وعليه أن يحاول ثانية، وأن أعصابه سليمة تماماً.

وأخذ "روني" يحاول مرة تلو أخرى، وفي كل مرة كان يسقط على الأرض، وأخيرة، وبعد أن يئس أطباؤه، أعطوه "عكازتين" ليتوكأ عليها، وراح "روني" يتدرب على حياته الجديدة كرجل أعرج، برغم أنه لم يكن به مرض عضوي البتة !

وأقنعته أسرته أخيرا بأن يعود طبيباً نفسياً، وعمد الطبيب فورا إلى إعادة تربيته نفسية، أخذ يشرح له كيف يعمل العقل، صور له العقل محيطاً واسعاً، والمؤثرات المختلفة أمواج هذا المحيط، وصور له التفكير ضوءاً يلمع وسط المحيط، أما ذلك الجزء من المحيط الذي يغمره الضوء فهو العقل الواعي، أو الشعور، وأما الجزء الآخر الذي لا يبلغه الضوء، فهو العقل الباطن أو اللاشعور.

وأما المؤثرات المختلفة التي تصل إلى العقل من أجزاء الجسم المختلفة

فهي أمواج المحيط: فكل جزء من الجسم يرسل مجموعة من الأمواج – أو على الأصح نوعين منها، فالقلب، والمعدة، والعضلات ترسل نوعين من المؤثرات، نوع لا يتضح لنا، وإنما يتضح للعقل الباطن وحده، ولا يظهر لنا إلا في حالات الاختلال العصبي الشديدة، ونوع آخر هو الذي يشعرنا بالظروف التي توجد فيها، وهذا النوع الأخير هو الذي يستقبله الشعور، ونكيف أنفسنا تبعا له، فحين نشعر مثلا بالحرارة أو البرودة أو الألم نعمل فورا على رعاية أنفسنا من الخطر، أي أن الفرد يشعر فقط بتلك الكمية من المؤثرات التي تكفي لأشعاره بالظروف التي تحيط به، فلو أنه أحس بجميع المؤثرات التي يرسلها الم للعقل جملة واحدة، لأصبح في حال شديدة من الاضطراب.

وذلك النوع من المؤثرات الذي استقبله الشعور، والذي أمر في طبقاً له، لا ينبغي أن نلقى له بالاً أو نوجه إليه اهتماماً وانما نحن نستجيب له تلقائية، تماماً كما تحس يدنا النار فنرفعها فوراً بغير تفكير.

فكذلك أنت تعلم أن قلبك يقوم بعمله ولكنك لا تلقي لذلك بالا، فإذا حدث أن ركزت اهتمامك في ضربات قلبك، وجدت أنها تزداد شدة وسرعة حتى لتظن أنك مريض بالقلب، وأن الحقيقة أن هذه الضربات تزداد فعلاً !

قد يحدث ما هو أسوأ من هذا، فهاتان المجموعتان من المؤثرات مرتبطتان كل منهما بالأخرى أوثق رباط، فإذا وجهنا اهتمامنا دائماً للمؤثرات التي تصل عقلنا الواعي كالألم مثلا فسنجد أن بعض المؤثرات

التي تذهب للعقل الباطن ولا نشعر بها مادة نشرع في الظهور للعقل الواعي، وهنا يبدأ الاضطراب الذي لا يمكن لأحد أن يتكهن بمداه !

فإذا استمر ذلك لفترة، لم يلبث تجار المؤثرات التي تذهب للعقل الباطن أن يشتبك مع تيار المؤثرات الذاهب للعقل الواعي، وعندئذ لا بد أن يقع الاضطراب.

واستطرد الطبيب قائلا «لروني »: فإذا فرضنا أن الحادث اى رفع لك بدأ يستحوذ على اهتمامك ويركز أنتباهك في حالة بنائك، فسيصبح لهذه السياق أهمية أكثر من اللازم في عقلك الواعي، وسيصاحب هذا الاهتمام الشديد، خوف من نتائج الإصابة، وانت من النوع الذي يؤهله تكوينه العقلي لهذا النوع من الاضطراب. وحين اتجه اهتمامك لهذه المؤثرات التي تكن تتنبه لها من قبل، لم تستطع أن تتخلص منها بعد ذلك، و عليك أن تفهم أن هذه المؤثرات في حد ذاتها ليست شاذة، وإنما هي تبدو كذلك لانها اتخذت مكانا شاذا، أن وجود الحوت في الماء شيء طبيعي، ولكنه شيء شاذ إذا ظهر في شوارع المدينة.

ومن ثم، فبدلا من أن تشفي من جرحك كما كان واجباً أن يحدث، حملك الاهتمام به على أن تتيح لعقلك الباطن الفرصة ليسيطر بمؤثراته على عقلك الواعي، هذا هو الشيء الوحيد الذي أدى بك إلى "العرج" فأوقف اهتمامك بهذه المؤثرات، تعد إلى مكانها الطبيعي، وتشفى من عرجك.

ولنبدأ الان بفحص الإحساسات الغريبة التي تحس بها، هل لك أن

تصف لي ما تشعر به؟ ومثل هذا السؤال يضع المريض في حيرة دائما، فان إحساساته تبدو له غامضة، مختلطة.

وقال "روني": أنني اشعر بحرارة في ساقي، لكنها في أحيان أخرى تكون باردة، وأحس أن جلدها غير متماسك تماما، ولكن العجيب أنني أحس كانه مشدود في أحيان أخرى، أما الساق نفسها فأشعر بها هشة توشك على التفتت لو لم آخذ حذري أثناء الحركة.

هز الطبيب رأسه، وقال له: هذه هي الخطة الإستراتيجية التي يعمد إليها العقل الباطن ليصل إلى هدفه: السيطرة على العقل الواعي. أنه يشرع في احتلال المواقع الإستراتيجية على حدود الإهداء قبل الهجوم، هذه المؤثرات التي يرسلها العقل الباطن هي جنوده التي تحتل المراكز الإستراتيجية في العقل الواعي، فيتجه اهتمامه إليها ولا يلقي بالاً بعد ذلك لعملية الاحتلال نفسها، أنها خدعة كسائر الخدع الحربية،

وما هو الهدف الذي ينشده عقل "روني" الباطن؟

لقد سأله الطبيب: هل هناك سبب يدفعه للهروب، وهيأ أن الحادث فرصة؟

نعم، لقد اعترف «روني» بوجود هذا السبب.

كان «روني» ضمن فريق كرة القدم في الجامعة، وفوق ذلك كان متفوقاً في دراسته، فكان في نظر زملائه بطلاً محبوباً.

ثم ماذا حدث؟

لقد أقام «روني» علاقة آثمة بفتاة في المدينة، ووصلت أخبار هذه العلاقة إلى أساتذته، والمشرفين الرياضيين، فيخبروه بين استمرار العلاقة، أو الطرد من فريق الكرة، وربما من الكلية أيضا، فقد كان يتعلم بالمجان لمهارته الرياضية، والفضيحة. أذن لقد أصبح مهدداً بالفضيحة، والطرد، والدمار.

ولما كانت علاقته بالفتاة قد بلغت درجة لا يمكنه عندها التراجع بسهولة

فلما أصيب في حادث الانزلاق أرسل الطبيب الكلية الذي عجز عن شفائه، فانتقل إلى منزله، ثم إلى الطبيب النفسي.

إذن لقد كان «روني» ينشد الهروب من الفضيحة، كان ينشد أن يظل عاجزاً، أن يتخذ العجز عذراً مطلياً بالامتناع عن الذهاب إلى الكلية بغير ضجة، وبلا فضيحة، هذا الهدف الذي كان عقله الباطن يسعى إليه، وهيأت الحادثة الفرصة لتحقيقه.

وحتى قبل أن يصاب، كان عقله الباطن يرسم الخطة التي يخلص بها من مأزقه، وليس هناك شك في أن سقوطه وهو يهبط السفح منزلقا، كان بتدبير من العقل الباطن الذي رآها فرصة لتخليصه من الموقف المخزي، الأمر الذي لم يكن حادث عارضة، وانما خطة مدبرة، من وضع العقل الباطن.

لقد أظهر «روني» شخصية مستر "هايد" التي تختفي في قراره نفس كل منا، فإذا كان هذا العقل الباطن استطيع أن يسبب العرج والقمى،

والشلل، أفليس من أيسر الأمور عليه أن يسبب الأعداء؟ و الطريقة التي عمل بها عقل «روني» ليحقق خطته هي نفسها الطريقة التي يعمل بها عقلك وعقلي ليبتعث فينا الإعياء، وهو يفعل ذلك ليحقق نفس الهدف الذي حققه «روني»، أي أن ييسر لنا سبيل الهروب "المشرف" من مأزق أو ورطة.

قال « وليم جيمس »:« نسبة كبيرة من الذين يقولون أنهم متعبون ليسوا متعبين على الإطلاق، والذين يحسون التعب ما كانوا ليحسوا به لو لم يقعوا في أحابيله وحيله من البداية، أننا جميعاً ضحايا لبعض الاضطرابات العصبية بطريقة أو بأخرى، أننا نصبح عبيداً للإرهاق نتيجة تمكيننا لبعض الاضطرابات من أن تصبح عادة راسخة فينا.

إن التعب ليس إلا وسيلة للهروب من المواقف السيئة. والرجل القوي يواجه الأمور بشجاعة ويصارعها، أما الضعيف فيحاول الهرب منها، وأوجه الهروب كثيرة منوعة، فهذا يخرج من بيته ويختفي فلا تسمع عنه شيئا، وذاك يغرق نفسه في كؤوس الخمر، وثالث في المخدرات، ورابع يدفن نفسه في العمل، وفريق آخر يرفض أن يعترف – حتى بينه وبين نفسه – برغبته في الهروب وهو هذا الفريق الذي يلجأ لعقله الباطن و بابي عليه مهمة تخليصه من مأزقه وتكون النتيجة آلام خفية الصدر كالأرق، وسوء الهضم، والتعب !

وفي حالات الإرهاق يمكن أن نتصور نقاشاً يجري في العقل الباطن على هذا المنوال:

انني لن استطيع أبدا أن أوفر لعائلتي المال اللازم لها، فستظل دائماً تنتظر مني أكثر مما أستطيع، فإذا ظللت اعمل ومع ذلك لم أستطع أن أحصل على المال الكافي، فسيكون واضحا للجميع، بما في ذلك عقلي الواعي، أن السبب في عدم نجاحي هو نقص مواهبي اللازمة للنجاح، وهذه اهانة لي، فكيف أهرب من هذا المأزق؟ أن إحدى وسائل الهرب هو أن أصبح مرهقا لدرجة أن يلاحظ الجميع أنني لا أستطيع بذل مزيد من الجهد، ولا يعني بعد ذلك أن يقول الناس أنني مرهق، أن ذلك لا يعد اهانة، ولا أنتقاصا لذكائي أو مواهبي، وبهذا أنقذ ماء وجهي، وأتجنب تحقير الناس وأهانتهم.

ويأخذ العقل الباطن المهمة على عاتقه، ويحقق لك الإرهاق المنشود، ولكي يبدو طبيعياً لا غرابة فيه، فهو يقترح ضحيته أن يتخلى عن بعض الأشياء التي تشعره بالسعادة الرياضة مثلا، ومن الطبيعي أن يلحظ الناس أنه – اي ضحية التعب – لو لم يكن متعبا حقا لما تخلى عن هذا الشيء الذي أحبه طول حياته !

بل أن الضحية نفسه يقتنع بذلك أيضاً !

ويبدأ التعب بسيطاً كان يشعر المرء بثقل في قدميه، أو بصداع بسيط، ويثير هذا أنتباهه للجزء المتعب من جسمه، كما حدث مع "روني"وبعد ذلك بقليل يتحول الإرهاق الموضعي إلى إرهاق عام، و يصبح المرء في توقع دائم لثقل الرأس أو ألم القدم أو ما إليها.

وتأخذ الأعراض في الازدياد، والشدة ثم تأخذ في الانتشار، حتى

يستجيب الجسم كله بعد ذلك لنداء الإرهاق ! وبعد فترة تطول أو تقصر يصبح ضحية الإرهاق عاجزاً فعلا عن أن ينفضه.

هذه هي الخطة التي يتبعها العقل الباطن في ابتعاث الإعياء، وهو يصل إلى غرضه في تكتم تام حتى أنك لا تستطيع أن تلحظ تنفيذ الخطة، أو تحقيق الغرض !

وهل يمكن اكتشاف هذه الخطة؟

نعم، ولكن ذلك ليس دائماً، على أن الشخص الذي يرغب حقاً في أن يحيا حياة أفضل، ويبذل مجهودا صادقا للبحث عن أسباب متاعبه، يسعه في أغلب الأحيان الوصول إلى هدفه، ولنأخذ على ذلك مثلاً.

حينما كنت محررة في إحدى الصحف كان يرأس قسم الإعلانات رجل أعرفه معرفة طيبة.

لم يكن «شارلس » من النوع الذي يستطيع أن يدير الرؤوس بإعلاناته لكنه كان محبوباً من الجميع، على صلات طيبة بالجميع والصلات الطيبة لها في أمور الإعلان نفس القيمة التي للذكاء لذلك كان "تشارلس" ناجحاً، وكان يتقاضى مرتباً ممتازاً، ويحيا حياة راضية.

ثم آلت ملكية الصحيفة لشخص آخر، وأتى صاحبها الجديد،وترك "تشارلس" في عمله فلم يستغن عنه، رآه أولى رئاسة قسم الإعلان شخصا آخر من أفراد طاقمه، أو "تشارلس" مرؤوساً له.

ولم تمض شهور قلائل حتى بدأ "تشارلس" –الذي لم يشك ألماً طول

حياته – يشكو من الأرق، والتعب ! وكان يقطن في ضواحي المدينة، فيما لبث أن راح يشكو من الرحلة الطويلة المرهقة التي يقوم بها كل يوم، كان يقول: «إن هذه الرحلة تأخذ نصف وقت ساعات عملي، لكم أود لو أقطن في المدينة ولكني أحسب أنني لن أستطيع النوم في ضجيجها ! »

ثم أخذت الأعراض تشتد وتنتشر، وراح « تشارلس » يردد كلاماً غامضاً عن الانتحار !

وجلست في إحدى الأمسيات أتحدث إليه، سألته: – هذا الرجل الجديد، رئيس قسم الإعلان، هل تحبه؟

– انه على ما يرام ويدير العمل بمهارة، اعتقد أنني معجب به.

– الم تخبرني أنك كنت تعرفه من قبل؟

– لقد كان زميلاً لي في الجامعة.

– هل كان من المتوفقين في الدراسة؟

– لم يكن ظاهر التفوق، ولكنه كان طالباً مواظباً.

– ولكنك كنت من أبطال الجامعة الرياضيين، ورئيساً لفريق الكرة.

– الحقيقة أنه كان لا شيء بالنسبة لي في الجامعة.

– بل لقد كنت أحمله على أن يحمل لي أدواتي.

وظهرت الحقيقة، كان "كروبس" لا شيء في الجامعة بالقياس إلى « تشارلس »، ثم أنعكست الآية، وأصبح "كروبس" هو الرئيس و"تشارلس"

مرووساً له.

قلت « لتشارلس »:

– ألم تكن رئيساً لقسم الإعلان قبل أن تؤول ملكية الصحيفة لصاحبها الجديد؟

– كنت أدير القسم، ولم أكن عينت له رئيساً بصفة رسمياً، لكن كان من المفهوم أنني سأصبح رئيسا له.

– أود أن أسألك سؤالا محرجاً يا "تشارلس"، ولك الحق في أن ترفض الجواب أن شئت، ولن ألومك، هل تعتقد أن "كروبس" ذو قدرة فذة في شؤون الإعلان، وانه يقوم بالعمل خيراً مما كنت تفعل؟

فنهض "شارلس" عن مجلسه، وراح يذرع الحجرة جيئة وذهاباً ثم قال:

– لقد حاولت أن اتجنب توجيه هذا السؤال إلى نفسي عدة شهور لكن الحقيقة ظهرت أخيراً، عليه اللعنة، أنه "في الحق، خير مني!"

– اني أدرك تماماً أن هذا موقف صعب – لكنه كان من الممكن أن يكون أكثر صعوبة لو اضطررت للعمل مرؤوساً لشخص ليس في مثل قدرته، فربما أوصلته مهارته يوماً إلى منصب مدير الصحيفة، وحينئذ يصبح قسم الإعلانات لك.

و أشرق وجه "تشارلس" وقال:

– يا لها من فكرة !

فأضافت قائلة:

– وفوق ذلك، فأنت متفوق عليه في أشياء كثيرة، أنت محبوب من الناس أكثر منه، وأنت أكثر منه شهرة وأوسع منه صلات، كما أنه جديد على المدينة، ويريد أن يتعرف على معالمها و يلتحق بنواديها، ولعلك تستطيع أنت أن تسدي له في ذلك خدمة فتظهر تفوقك عليه.

– يالله ! أنني لم أفكر في هذا من قبل مع أني اعلم أنه ومستعد لأن يفعل أي شيء لينضم للنادي الرئيسي، سآخذه غدا إلى هناك، وادعوه إلى العشاء، وأرشحه للعضوية.

وبعد عدة أسابيع، أصبح « تشارلس » يقود « كروبس » مرة ثانية كما كان يفعل في الجامعة !، كان يقوم بتقديمه إلى المجتمعات والاندية، وكان يهزمه في الجولف، والتنس، ولم يعد «تشارلس» يتحدث عن الانتحار، أو عن قطار الضواحي، ثم كان طبيعياً بعد ذلك أن يغدو «تشارلس» رئيساً لقسم الإعلان فوراً حين أصبح "كروبي" مديراً للصحيفة!

فإذا كنت تنشد أن تصل إلى مبعث الإرهاق الذي تعانيه، سواء كان السبب في عقلك الواعي أو في عقلك الباطن، فالقاعدة الأساسية واحدة لا تتغير، ولم يجد الأطباء النفسيون كلمات يعبرون بها عن هذه الطريقة خيرا من الجملة التي رددها سقراط منذ قرون طويلة والتي تتألف من كلمتين اثنتين (اعرف نفسك، أن هذه العبارة هي أكثر العبارات القصيرة أهمية في عالمنا هذا.

على أن هذه العبارة تعني الان أكثر بكثير مما عنت حين قيلت أول

مرة، أنها تعني معرفة النفس، لا كما نحسها بعقولنا الواعية وحسب، بل كما هي في عقولنا الباطنة أيضا، وهو الأكثر أهمية.

فاعرف نفسك جيدا بحيث تستطيع أن تحلل إحساساتك وسلوكك وتقول: (أنني اعرف لماذا أريد أن افعل هذا أو ذالك، ولكن هل هذا هو السبب الحقيقي؟ ألا يحتمل أن يكون لدي دوافع أخرى أعمق؟ وإذا كان الأمر كذلك فما عسى أن تكون هذه الدوافع؟

فبذلك – وبذلك فقط – تستطيع أن تعرف نفسك معرفة حقة، وتصحح أخطاءك، وتكتشف أسباب فشلك، وتغير طريق حياتك إلى الأفضل، وبذلك أيضا تستطيع أن تعرف سبب الإرهاق الذي يحل بك.

وكيف يتسنى لك أن تتعمق داخل نفسك لتصل إلى الدوافع أمامية التي عما ها توجه سلوكك و أنفعالاتك؟،

لنضرب على ذلك مثلا:

منذ ما يقرب من عامين اتصلت بي إحدى صديقاتي وأخبرتني أنها ترغب في السفر إلى "سكوتلندا"، وتصحب معها ابنتها التي تخرجت حديثاً في الجامعة، وفي صباح اليوم التالي اتصلت في مرة ثانية وقالت أن خطتها فشلت تماما، فقد تدخل "رالف" زوجها – في الأمر. قال أنه لا يستطيع أن يتحمل نفقات الرحلة.

واستطردت الصديقة تقول:

إنه يقول أنني أنفق كل قرش يكسبه على ملابسي وأن الوقت غير

مناسب للمرحلة. ولكني قلت له أن ابنتنا لم شاهد "سكتلندة" أبداً، واعتقد أن رحلة كهذه تفيدها كما أفادتها الجامعة، ثم قلت أني أحسب أن لمعارضته دافعا آخر وحينئذ قال أنه لم يمكث مع ابنته خلال الأربع السنوات الأخيرة التي قضتها في الدراسة إلا فترات قصيرة، وان من حقه أن نقضي معه بعض الوقت الان.

لقد نشبت بيننا معركة عنيفة مساء أمس، أنني اعرف أنه لا يستطيع تحمل نفقات الرحلة، ولكن ماذا عساي أفعل؟

وبعد يومين صادفت الصديقة في الطريق وهي محملة باللفائف والربطات، وصاحت فرحة حين رأتني:

– "اننى اعد العدة للرحلة، سنقضي في «سكتلندة ثلاثة أشهر، أليس هذا رائعاً؟

قلت لها:

– ما الذي جعل «رالف» يتحول عن رأيه بهذه السرعة؟ فقالت وقد بدت عليها الحيرة.

– انني لم اشر إلى الموضوع بكلمة بعد ذلك، لقد عاد أمس من عمله وقال لي فجأة: لقد فكرت مرة أخرى في الأمر ووجدت أنني أستطيع أن أدبر لما أمر الرحلة، أنني اعلم أنكما ستبتهجان لزيارة "سكتلندة" وتفقد معالمها الرائعة، والحقيقة أن ابنتنا يجب أن تعرف شيئا عن هذه البلاد، أنني اعرف أن الأسباب التي أبديتها من قبل سخيفة، ومع ذلك لم أكن ارغب في أن تذهبا.

وقد سألت نفسي ما هو السبب الحقيقي الذي دفعني إلى المعارضة في هذه الرحلة، واكتشفت فجأة أنني اشعر شعورا دفين بنوع من الكرامة الحمقاء تأبى على أن ادع «نساء المنزل يهجرني ويتركني خلفهن وحداً ! وكان هذا الشعور يدفعني إلى الاعتقاد بأن مكان الزوجة هو بجانب زوجها، وأما مجهودها يجب أن ينصرف كله لراحته و العناية به. فأما تيقنت من الدوافع الحقيقية، وتأكدت أن تفكيري قد أصبح سخيفا، اكتشفت فجأة أنني سأشعر فعلا بالسعادة إذا أرسلتكما في هذه الرحلة،"

فهذا رجل تعود أن يبحث دائماً عن الدوافع الحقيقية لسلوكه وان يحلل أفكاره وانفعالاته، فكانت النتيجة أن سهل أنه أن يكتشف دوافعه الحقيقية، وان يصدر أحكاما سليمة، ونحن جميعاً نستطيع أن نفعل الشيء نفسه.

فالخطوة الأولى إذن لتغيير نوع من أنواع السلوك، هو أن نكتشف في الدوافع الحقيقية الباعثة عليه، وغالبا ما نعتقد أن لدينا أسباباً قوية كافية للأقدام على هذا النوع من السلوك، ولكننا حين خلال هذه الأسباب، نجد أنها لا تعدو أن تكون تبريرات لهذا اللواء الخاطئ يجب أن نتعلم كيف نفرق بين الدوافع الحقيقية و الدوافع اللحية وان نخرج هذه الدوافع الحقيقية ونواجهها في النور، أراك لا تستطيع أن تحارب عدوك في الظلام.

كان لدى الأسبان قديماً نوعا خطيرا من أنواع المبارزة، يدخل الخصمان إلى حجرة مظلمة تماماً وفي يد كل منها مسدس وعند إشارة معينة يطلق كل منها الرصاص في الاتجاه الذي يعتقد أن زميله موجود فيه، وبعد

خمس دقائق تماما تفتح الحجرة، وأضاء الانوار، ليرى الناس من الغريمين ما زال حياً، إذا بقي أحدهما حياً؟

هل تستسيغ هذه المبارزة الحمقاء؟

أحسب أن الجواب بالنفي، ومع ذلك فهذا ما نفعله طوال يومنا، أن نقاتل عدواً يكمن في الظلام.

وهذه الدوافع الحقيقية التي تكمن في عقلنا الباطن هي العدو الذي يجب محاربته، ولا يغير من الأمر شيئاً أننا لا نشعر بها.

إنها تكمن هناك، ولا تزال تتجمع وتتكتل ثم تطغى على مسرح سلوكنا، وأعمالنا، وأخلاقنا، أنها هذه الدوافع الخفية التي تجعلنا نقدم على أعمال لا ندري لها سبباً، ونعتقد – مخطئين – أننا نفهم أسبابها.

فالواجب علينا أذن أن نبحث عن أسباب الإرهاق في العقلين الواعي والباطن ! فمعظم الإرهاق الذي يعتري من يقومون بأعمال عادية لا تسبب إرهاقاً حقيقياً أنما يرجع أولاً إلى العوامل النفسية.

ولست اطلب منك أن تتقبل هذه الدعوى بغير مناقشة، بل أني سأقدم لك بعض التجارب التي قام بها علماء النفس، وخرجوا منها بهذه الدعوى.

الفصل الرابع

التعب، والشعور بالتعب؟

تجربة رقم (١):

الوقت: التاسعة صباحا.

المكان: قاعة دراسة تضم ثلاثين تلميذاً متوسط أعمارهم أحد عشر عاماً، لم يهضموا إفطارهم بعد، وغاية في النشاط والحيوية.

يفتح باب الحجرة و يدخل شخص غريب. وحينها يتأكد الأطفال أن هذا الغريب لا ينوي أن يلقي عليهم خطبة أو يعلمهم الغناء، يحسون بالراحة والسرور، فماذا فعل هذا الشخص؟ لقد طلب من الأطفال أن يقوموا ببعض التجارب العقلية، كأن يخرجوا حاصل ضرب ٤٢× ١٨ بدون الاستعانة بالكتابة، وأن يضعوا علامات تحت الكلمات الخطأ في صفحة أعطاها لهم، وان يتذكروا جملا لا معنى لها ورددوها بعده بعض الوقت، وهكذا.

وبعد ساعة جمع الرجل أوراقه وغادر الحجرة في هدوء.

إنه مجرد حادث لا معنى له في حياة هؤلاء التلاميذ الصغار.

وبعد عدة أيام، في حجرة الدراسة نفسها والأطفال أنفسهم وكان الوقت في الثانية والنصف بعد الظهر، هؤلاء الصغار الذين كانوا ممتلئين

بالنشاط والحيوية في الصباح قد أصبحوا الان واجمين ساكتين.

وظهر بباب الحجرة الرجل نفسه الذي كان الأطفال يقولون، أنه شخص لطيف يضيع أوقات الدراسة معهم في ألعاب مسلية، هل تدري ما حدث؟ لقد ارتسم الذعر في عيون الأطفال، هل يمكن أن يحدث هذا؟

نعم، لقد حدث ! وشرع الرجل في اختباراته العقلية ثانية وكان الأطفال يشدون شعورهم من الغيظ، ويلقون بكتبهم، و يتحدثون صوتاً مزعجاً بأحذيتهم، ولكن لم يكن أمامهم مفر، وامتثلوا للعمليات العقلية من جمع وطرح، وتذكر العبارات السخيفة، ومضت الساعة كأنها دهر !

* * *

تجربة رقم ٢:

جلس الدكتور "ر. س. و دروث" إلى مكتبه وأمامه كتاب لا يمكن أن يجد لذة من قراءته. كان عليه أن يمضي خلال صفحات الكتاب المائة والخمسين، ويضع علامة كتاب، تحت الحرفين «ي» و «ت» في كل كلمة، وكان ذلك بناء على طلب مشخص كان يسميه – قبل ذلك – صديقاً له!

بدأ ذلك في العاشرة والربع صباحاً، واستمر حتى السادسة والثلث مساء. لا راحة. ولا طعام. ولا مناقشة مع أحد، لم يرفع رأسه عن الكتاب إلا خمس مرات فقط خلال الساعات الثماني، أضاع فيها تسع دقائق. وبعد أن انتهى من المهمة، حضر صديقه العالم النفسي، وحمل الكتاب وانصرف.

تجربة رقم ٣:

طلب إلى السيدة « آري » أن تظل طوال اليوم تقوم بعمليات حسابية معقدة بأسرع ما يمكنها، كان تخرج حاصل ضرب ٤٨٦٢ × ٧٥٤٨، كانت تفتح عينيها كل ست أو سبع دقائق لتخرج بنتيجة لا تصدق، مثل العدد ٨٠٨، ٦٣١، ٣٧، وإذا كنت غير مقتنع بان هذا النوع من التفكير اشد إرهاقاً من اي عمل آخر فحاول ذلك بنفسك، حاول لمدة ساعة فقط أن تحصل على حاصل ضرب إعداد مكونة من أربعة أرقام، أو أن ثلاثة أرقام بعضها في بعض فإذا عجزت فحاول لمدة ربع.

الساعة فقط !

بدأت السيدة « آري » في الحادية عشرة صباحا وانتهت في الحادية عشرة مساء، ظلت اثنتي عشرة ساعة كاملة بغير طعام ولا راحة، وأعادت هذه التجربة أربعة أيام متتالية !

* * *

تجربة رقم ٤:

ستة عشر طالباً جامعياً قاموا بالتجربة السابقة نفسها، ظلوا يضربون أعداداً مكونة من ثلاثة أرقام بعضها في بعض أطول مدة يستطيعها كل منهم، وطلب من كل منهم أن يكتب شعوره حالما ينتهي من العملية.

كتب أحدهم يقول: " اشعر بدوار " وصداع شديد، أعتقد أنه من المستحسن أن أنسحب "، وكتب آخر: «هذا عمل مرهق للغاية، أنني لم

استطع أن أتذكر الأرقام بعد ذلك. لقد حل بي الإرهاق تدريجياً، ولم يكن ما كتبه الآخرون يخرج عن مثل هذا ما عدا واحداً فقط، استمر يعمل مدة اثنتي عشرة ساعة كاملة وكتب يقول: « اعتقد أن تفكيري كان أكثر صفاء في النهاية منه في البداية. أنني لم اشعر بأي تعب من هذه التجربة ».

* * *

هذه نماذج من عشرات التجارب التي قام بها علماء النفس خلال سنوات طويلة في بلاد متفرقة ليصلوا إلى العلاقة بين المجهود الفكري والإرهاق، والعلاقة بين الإرهاق الحقيقي والشعور بالإرهاق،

هل يسبب العمل العقلي الإرهاق؟ هذا هو السؤال الذي كانوا يبحثون له عن جواب، استناداً إلى تجارب علمية دقيقة. أملك تعتقد أن العمل العقلي بسبب الإرهاق حقاً، لقد كان علماء النفس أيضاً يظنون ذلك، ولكنهم شاؤوا أن يجربوا ليتحققوا، فبماذا خرجوا؟

بدأوا أولا بتعريف معنى التعب،عرفه بعضهم هكذا: « التعب هو الشعور بعدم القدرة على العمل، أو عدم القابلية له». وعرفه آخرون هكذا: « التعب هو نقص مؤقت في قدرة الفرد على العمل نتيجة لعمل سابق، أو تفكير عقلي متواصل بغير راحة ».

نقص القدرة على العمل، نقص الانتاج، بطء العمل والتفكير. هذه هي المقاييس الحقيقية للإرهاق كما وصل إليها علماء النفس وما الذي اكتشفه هؤلاء نتيجة التجارب التي أسلفنا نماذج منها؟

نتيجة التجربة رقم ١:

العمل الذي قام به أطفال المدرسة بعد الظهر وهم متعبون لم يكن يقل جودة أو سرعة أنجاز عن العمل نفسه حين قاموا به في الصباح وهم ممتلئون نشاطاً !

نتيجة التجربة رقم ٢:

كان الدكتور " ودورث" يعمل بنفس الكفاءة في نهاية الكتاب كبدايته تماماً، وبنفس السرعة، ولم يظهر اي نقص في قدرته على العمل نتيجة لمجهود ثماني ساعات متواصلة بغير راحة.

نتيجة التجربة رقم ٣:

كانت السيدة «آري» على نفس الدرجة من الدقة والسرعة في نهاية اليوم كما كانت في بدايته، أي بعد تفكير دام اثنتي عشرة ساعة متواصلة.

نتيجة التجربة رقم ٤:

الطلبة الذين أعلنوا أنهم على شفا الانهيار لم يكن هناك فارق كبير في الجودة بين عملهم و عمل أولئك الذين ظلوا يستشعر ون النشاط للنهاية.

فما الذي بثته هذا كله؟

أولاً: أنه يثبت أن عملا عقلياً يستمر يوما كاملاً لا يترك الفرد فريسة الإرهاق، ولا يحد من تفكيره عما كان عليه في بداية اليوم، أن المرء قد يشعر أنه أكثر تعبا ولكن التجربة العملية تثبت أن قدرته على العمل لا يعتورها نقص.

ثانياً: أن الشعور بالتعب، والتعب نفسه ليسا شيئا واحدا، كما أن الشعور بالتعب ليس مقياسا لدرجة التعب الحقيقية.

" فالإرهاق الحقيقي هو نقص القدرة على العمل."

ولقد قدمنا أربع تجارب فقط، و أربع تجارب قد لا تثبت – في رأيك – شيئا ولكن أمامي مئات السجلات لأمثال هذه التجارب، و هي تمثل أبحاث علمية دامت سنوات طوالا، وأجريت في كافة أنحاء العالم، و قام بها رجال مشهود لهم بالكفاءة، أرقام وإحصائيات، ورسوم بيانية، ونسب مئوية، كل نتائج الأبحاث المضنية التي قام بها علماء النفس طوال السنوات الماضية، وملخص ما خرجت به هذه الأبحاث جميعاً هو:"إن العمل العقلي لا يسبب التعب أو الإرهاق"

وقد قام الأستاذ " ثورنديك " بجامعة كولومبيا، يجمع هذه الوثائق ونشرها، كما قام بنفسه بإجراء عشرات التجارب على أطفال المدارس خرج منها بالنتائج الآتية:

١. في إحدى التجارب زاد عدد الأخطاء بعد الظهر مقدار ست أخطاء عما كان في الصباح، ولكن العمل تم بأسرع ما تم في مطلع اليوم.

٢. في تجربة أخرى لم يظهر أي نقص في قدرة الأطفال على العمل في نهاية اليوم.

٣. في تجربة ثالثة لم يزد عدد الأخطاء عن عشرة أخطاء من بين أخطاء كثيرة محتملة الوقوع، مع أن العمل كان يجري في نهاية اليوم.

لقد كان الأطفال يشعرون بالتعب، ولكنهم – وفقاً لتعريف التعب الحقيقي – لم يكونوا متعبين.

ولعلك تقول: " ليس في هذا جدية فمن المعروف أن قابلية الأطفال للعمل تقل في المساء، كما أن الموظفين تقل قابليتهم للعمل في أية اليوم عما تكون عليه في بدايته.

وهذا صحيح، لكن ليس السبب أن قدرتهم على العمل قد أنتقصت.

وقد لخص الدكتور "ثورنديك " النتائج التي وصل إليها بقوله:

" الشعور بالتعب ليس قياسا بالقوة الفكرية. ومن الممكن أن نشعر بأننا مرهقون فكرياً بدون أن تكون كذلك في الواقع، وعلينا ألا نخلط بين عدم الرغبة في العمل وعدم القدرة عليه.

ثم يستطرد إلى القول:"وأنا نفسي حينما أشعر بتعب شديد، أستجمع شجاعتي و أبدأ في عمليات حسابية، وأجد دائماً أنني أقوم بذلك بنفس القدرة في جميع الأحوال."

لقد صور طفل صغير – ممن كانوا هدفا لتجارب عديدة – هذا الشعور فكتب: «أن الإرهاق العقلي خرافة. صحيح أنني لا أرغب في العمل مساء، و لكني أقوم به بنفس المقدرة».

وهكذا يجمع البحاثة في أركان الدنيا على أن العمل الفكري المتواصل لا ينقص القدرة على القيام بعمل آخر بنفس الطاقة و السرعة.

على أنني أحسب أن من بين القراء من يعتقدون أنهم يموتون تعباً بسبب العمل الذي يقومون به، ولم يقتنعوا بعد بهذه الإثباتات التي قدمها علماء النفس، ولهؤلاء أقدم نوع آخر من التجارب التي قام بها الأطباء البشريون.

* * *

تجربة رقم ٥:

أخذت نقطة من دم « الشريان السباتي » قبل أن يدخل إلى المخ، وأخذت نقطة أخرى من « الوريد الوداجي » بعد أن غادر المخ مباشرة، وفحصت النقطة أن فحصة ميكروسكوبية. نعم، لقد وجدت آثار العمل من هذا الفحص. ففي النقطة العائدة من المخ وجدت مواد دقيقة نتيجة لعمل أنسجة المخ، لم يكن لها مثيل في الدم الذاهب إلى المخ.

إن التفكير يرهق المخ فعلاً، بنفس الدرجة التي ترهق بما الأمواج صخرة جبل طارق !لقد أثبتت التجارب العملية فعلا، أن فضلات الاحتراق في الدم العائد من المخ أكثر في الرجل الذي يقوم بتفكير متواصل منها في الرجل العادي.

كما أظهرت أيضاً أن هذه كمية أزيد زيادة طفيفة من الشخص نفسه حين يقوم بتفكير متواصل، منها حين يقوم بعمل عقلي متوسط.

لقد أثبتت تجارب الاحتراق الداخلي (وهي التي تبين كمية المواد الغذائية التي يستهلكها الجسم في وقت معين) والتي أجريت على أمخاخ بعض المصابين بالصرع، أن هناك كمية الاحتراق الداخلي في المخ تزيد

خلال نوبات الصرع عنها في الأحوال العادية، وأثبتت هذه التجربة أيضاً أن كمية الاحتراق أزيد في مخ المريض بنقص القوى العقلية أثناء المرض عنها أثناء نوبات الغيبوبة الصناعية التي هي إحدى وسائل العلاج.

هذا كله صحيح، ومع ذلك فكمية الطاقة المستهلكة في عملية عقلية من أي نوع لا قيمة لها بالنسبة للطاقة التي يستهلكها لهم وجبة صغيرة جدا من الطعام ! أن كمية الطاقة التي تستهلك في اشد العمليات العقلية تعقيدا من التفاهة مكان حتى أن العلم لا يعترف بوجود شيء يسمى إرهاقاً مزمناً، أو انهياراً عصبياً ينشأ أن زيادة العمل العقلي.

ولعلك حسبت أننا سننهي إليك بعد ذلك أنك لست مرهقاً على الإطلاق ! كلا، أنك مرهق فعلاً، لا شك في ذلك. فلا احد ينكر ذلك ولا الأطباء النفسيون، وليس مصيباً من يستطيع أن يقول أنها مجرد تصورات. بل هو تعب حقيقي كالجوع تماماً.

ولم يكن هدف ما حاولنا إثباته من أن ما تشعر به من الفكري الإرهاق أو الإرهاق الناشيء عن شيء لا وجوده، أن نصبح في ا ك أرأيت؟ أنك لست متعبة على الإطلاق !!

ربما كنت متعبا فعلا " إذا كانت قدرتك على العمل قد است، وربما كنت تشعر بالتعب وحسب. ولكن دعنا قبل أن تبحث عن السبب، نتخلص نهائيا من الفكرة الخاطئة التي تصور لك أن العمل هو الذي يسبب لك هذا الشعور بالتعب.

ولأقدم لك تجربة أخرى تخطو بنا خطوة أخرى إلى الأمام.

من إحدى تجارب الدكتور " ثورنديك " قام شاب بجمع ٢٠.٠٠٠رقم في خلال مائة دقيقة، ثم قال أن العمل كان تافهاً، ولم يشهر بعده بأي تعب ! وفي يوم آخر جمع الشاب نفسه نصف هذه الكمية من الأرقام في المائة دقيقة أيضاً، ولكنه قال بعد ذلك أنه لم يقم في حياته بمثل هـ ذا المجهود المرهق، وانه يشعر بإرهاق شديد !

فلو أن العمل العقلي هو الذي يسبب الإرهاق فمن الواضح أنه كان يجب أن يشعر الشاب بالتعب في اليوم الأول الذي بذل فيه مجهودا اكبر لكن العكس هو الذي حدث.

لماذا؟ في اليوم الذي قام فيه بالمجهود الأقل لم يكن يرغب في القيام بأي عمل على الإطلاق، وانعدام الرغبة هو الذي أشعره بالإرهاق. أما في اليوم الذي قام فيه بالمجهود الأكبر، فقد كان يقدم على ذلك عن رغبة صادقة، و من ثم لم يشعر بالإرهاق.

وليست هذه سوى تجربة واحدة، أجريت مئات مثلها، وخرجت بالنتيجة نفسها.ففي اليوم الذي يقوم فيه الرجل بالعمل ضد رغبته، يكون أنتاجه أضأل، وشعوره بالتعب أسرع من اليوم الذي يقبل فيه العمل راغباً.

لقد قمت أنت ولا شك بهذه التجربة آلاف المرات في حياتك وانت تعلم تماما أنها حقيقية.وبعد دراسة هذه التجارب كلما توصل " ثورنديك " إلى النتيجة النهائية التي تثبت أن التعب الذي نشكو منه ليس عدم قدرة فعلية على القيام بالعمل، بل عدم رغبة فيه، اي أن التعب ليس نتيجة المجهود الفكري، بل لعوامل أخرى مثل كراهية العمل الذي نقوم به أو

الملل من تكرر نفس العمل لمدة طويلة، أو الرغبة في أداء شيء آخر، أو الذهاب لمكان آخر منعك عن العمل.

والسبب في ٩٥ في المائة من حالات الإرهاق التي تصيب الطلبة في نهاية العام الدراسي أنما يرجع إلى ضيق الطالب من العمل الرتيب المتكرر، ويحمل هذا الضيق مكان الصدارة بين العوامل التي تسبب الإرهاق للشخص البالغ.

ولنلق نظرة سريعة على حالات الإرهاق بين البالغين، ولنر قياساً على القواعد العلمية

– إن كان الضيق هو السبب أم العمل الفكري أو الجسماني.

ولنأخذ عمال أحد مصانع الغزل الذين قام "ركس. ب هيرس" أحد المرموقين في أبحاث الإرهاق بين العمال، بإجراء التجارب عليهم. كان هذا المصنع يخرج ثلاثة أنواع من خيوط الغزل: القطن، والحرير، والصوف، وهذه الانواع الثلاثة من الغزل تمثل ثلاث درجات من الصعوبة والمجهود الجسماني الذي تقتضيه، فخيوط الحرير تنقطع أحيانا خلال الغزل، وخيوط القطن تنقطع بسهولة أكثر من خيوط الحرير، أما الصوف فينقطع بين دقيقة وأخرى. ومن ثم فعمال الصوف كانوا في حالة عمل مستمر. أما عمال الحرير فكانوا يستطيعون الجلوس إلى آلاتهم مكتفين في معظم الأحيان بالمراقبة وأما عمال القطن فكانوا وسطا بين الفريقين.

فماذا ترى كان نصيب كل من هذه الفئات الثلاث من التعب؟

سنقول أن عمال الصوف أكثرهم تعبا، وهذا صحيح، ثم يأتي بعدهم

عمال القطن، وفي النهاية عمال الحرير، وهذا خطأ !. إن عمال الحرير وعملهم أهون من عمل الفريقين الآخرين، لم يكونوا يقلون تعباً عن عمال الصوف الذين يقومون بعمل متواصل.

لماذا؟ بسبب الضيق !

وكان عمال الصوف متعبين، لا بسبب المجهود المتواصل الذي يقومون به وحسب، ولكن لانهم كانوا قلقين دائما من أن تقع بعض الأخطاء دون أن يلحظوها، وهنا، نلحظ لأول مرة عامل القلق بين العوامل المسببة للإرهاق، أما عمال الحرير فقد كانوا ضجرين متبرمين بالجلوس بغير عمل أغلب ساعات اليوم، وأما عمال القطن فكانوا أكثر الفر يقين سعادة، فان عملهم كان يتطلب منهم قدرا من المجهود يكفي ليجعلهم في حالة تيقظ دائماً، ولكنه لا يسبب لهم توتراً عصبياً ناشئاً عن القلق.

إن الأبحاث الحديثة عن الإرهاق بين عمال المصانع تشير يوماً، إلى أهمية الضيق كعامل مسبب التعب، فكلما تقدم الزمن، كثرت أنواع الآلات التي تقلل من جهد العامل، ومع ذلك تزداد نسبة التعب بين العمال، لماذا؟ السبب هو الملل والضيق من رتابة العمل يوما بعد يوم، فإذا أتت نهاية اليوم لا يشعر العامل بعدم القدرة على العمل بل بعدم الرغبة في العمل سواء ظاهرياً أو باطنياً.

ولنأخذ يوماً من حياة احد العمال، وسأقدم لك ما كتب هو نفسه عن العمل الذي يقوم به في المصنع، أنه ليس يوماً في حياة رجل واحد، بل

هو نموذج لأيام كثيرة في حياة الملايين، كتب هذا العامل، يقول:"إن وظيفتي هي أن أقوم بوزن القضبان الحديدية الصغيرة، وأضع علامة على طرف كل منها بلون مختلف تبعا لاختلاف الوزن وطبقا للائحة الموضوعة أمامي، حتى يستطيع بقية العال أن يختاروا الوزن الذي يلائم عملهم، إنني ارفع قضيب الحديد من الميزان واضع غيره فوراً فلا أضع بذلك دقيقة واحدة، لقد أصبحت اصنع العلامات والقضبان بمحركات آلية، أنني أقوم بوضع العلامات على خمسة آلاف قطعة في اليوم.

إننا الآن في مساء السبت، ولكن لم أر الشمس منذ صباح الأحد الماضي، فاني لا أترك المصنع إلا بعد أن يحل الظلام. أنني اشعر أنني شيء لا قيمة له ولا معنى، إن من يحاول هنا أن يقوم بعمل يعبر به عن شخصيته يحس فوراً كانه فعل شيئاً مخلاً بالشرف ! إن الشيء الوحيد المطلوب مني هو أن أمد يدي بفرشاة الألوان ! إني لست إلا وحدة من العمل، كأية آلة ! وحينما اخرج من المصنع أشعر بالضيق يأخذ بخناقي حتى أنني لا اشعر بنفسي أحياناً إلا بعد أن أصل إلى المنزل، وأحيانا لا أتذكر ما فعلت في الصباح، فإن اليوم يبدو طويلا مملاً، واستيقظ في اليوم التالي اشد إرهاقا مما كنت."

فهل هناك شك في مبعث الإرهاق الذي يعانيه هذا الرجل؟ وهل تنطبق هذه القاعدة على من يقومون بعمل مثلي أيضاً؟

لنأخذ يوماً من حياة ممثل السينما المشهور « لسلي هيوارد » كما وصفه بنفسه: « يذهب الممثل إلى الأستوديو في نحو الثمانية والنصف

صباحا، فيقصد فورة إلى حجرة الملابس ليرتدي الثياب المناسبة لدوره، بينما يكون مساعد المخرج يملأ المكان صياحا في طلبه، ويهرول الممثل إلى « البلاتوه » و عندئذ يكتشف أن أحدا لا يريده !

فالمشهد الذي حفظ دوره فيه في اليوم السابق، قد عدل عنه المخرج، وعليه أن يحفظ الان مشهداً آخر، إنه مشهد هين يظهر فيه شخصان لا يزيد ما يقوله كل منهما الآخر على ثلاثة سطور، ويشرع الممثل في حفظ السطور الثلاثة، وهو يتميز من الغيظ وأخيراً يتعطف المخرج فيعطي أمر البدء بالعمل، ولكن قف إن المصور يريد أن يرى الممثلين تحت الأضواء قبل البدء في التصوير.

ويقف الممثلان تحت الضوء حتى يتصبب منهما العرق، وقد نال منها التعب بينما المصور يغير من زوايا الضوء ببطء و هدوء، ويقول أخيرا:« حسناً، فلنبدأ »

وهنا يتدخل مهندس الصوت، إنه يريد أن يسمع الحوار قبل تسجيله. فإذا أنتهينا من ذلك تكتشف البطلة أن «الماكياج، قد فسد بفعل حرارة الأضواء فتعود إلى حجرتها لإصلاحه، ويجلس الجميع في الانتظار، فإذا عادت أمر المخرج بمراجعة السطور الثلاثة عدة مرات أخرى.

ثم مرة أخرى يصبح « فلنبدأ العمل» ولكن قف إن مساعد المخرج محتج بأن الساعة قد بلغت الواحدة، ومن حق الرجال أن يتناولوا غداءهم.

وبعد الغداء، يتطلب الأمر إعادة حفظ السطور الثلاثة عدة مرات أخرى، وإعادة اختبار زوايا التصوير ونبرات الصوت، ثم يصور المنظر، ويعاد تصويره ثماني أو عشر مرات، ويأتي المنظر الذي يليه، والذي لا يستغرق عرضه أكثر من دقيقة وتتكرر لمأساة.

لقد أصبحت وجوه الممثلين الان تنضح بالإرهاق، وعند انتهاء العمل حوالي السابعة مساء يجر الممثل قدميه جراً إلى حجرة الملابس لإبدال ملابسه، ثم يعود إلى منزله وزوجته وأولاده وهو ممزق إرباً من التوتر العصبي، والملل، ويلقي بنفسه في الفراش كالغرارة، كل هذا بسبب خمسة أو سنة اسطر فقط، ولكنه يصبح بسببها اشد إرهاقاً مما لو قام بتمثيل «هاملت» في الصباح، وماكبث» في المساء.

" إن حياة الممثل السينمائي كابوس مزعج من الملل، وتوتر الأعصاب.ولقد احتفظت بقواي العقلية لأن أكثر الأفلام لا تستغرق إلا شهرين وتتبع ذلك فترة طويلة من الراحة."

أرأيت؟ خمسة سطور فقط، مع الضجر والملل، تمزق الرجل أرباً؟

ولقد تسبب الضيق من أعمال المنزل في إصابة بعض النساء بالعمى، وتسبب الضيق من زوجة الأب في إصابة بعض الفتيات بالشلل !

هذه الحالات مثبتة في سجل أي طبيب نفساني، فليس هناك فاصل بين العقل والجسم بل نستطيع أن نقول أن هذا التقسيم لا وجود له في الحقيقة، أنها شيء واحد، وليس أبسط ولا أشيع من ترجمة الضيق النفسي إلى إرهاق بدني، وهذا هو ما يحدث في حياتنا كل يوم.

إن فينا القدرة على أن نترجم لغة العقل إلى لغة الجسم، وبالعكس، بل لقد برعنا في ذلك براعة سجلتها الإحصائيات التي تشير إلى أن نصف المرضى في هذا العالم بدأت أمراضهم نتيجة عوامل نفسية.

والذي يسمى الإرهاق ليس شيئاً واحداً، لكنه مجموعة أشياء. فقد يتخذ في شخص ما مشكل انحطاط عام، وفي شخص آخر عدم القدرة على تركيز التفكير، وفي آخرين أشكال الصداع، وآلام القدمين، أو العجز عن أداء الأعمال التي يرغبون بها، أو التوتر، أو ثورة الأعصاب، أو الأرق المتواصل.

وهناك طبعا الإرهاق البدني الناشيء عن المجهود العضلي، إن هذا النوع لا يظل معلق في الهواء، فان الطاقة التي تفقدها أثناء عمل اليوم، تعرض في فترات النوم والراحة، ولا نستطيع أن نؤجل هذا التعويض إلى الأسبوع القادم مثلا، طالما أننا نحصل على الغذاء الكافي، و الراحة المناسبة، ويستطيع اى فرد أن يصل إلى الإرهاق البدني بسهولة إذا قام بمجهود عنيف متواصل لمدة ما، تختلف من شخص إلى آخر. ولكن المعروف أنه لا يوجد الشخص الذي يدفع نفسه إلى هذا الحد إلا في حالات نادرة وتحت ظروف خاصة.

وهناك أيضاً الإرهاق البدني الناشيء عن المرض وهذا النوع من الإرهاق يستمر طالما كان السبب موجوداً.

والنوع الأول من التعب الجسماني شيء طبيعي، والنوع الثاني غير طبيعي، والراحة في علاج النوع الأول، ولكن الراحة مهما يكن قدرها لا

تستطيع أن تشفي النوع الثاني من الإرهاق والعلاج الوحيد في هذه الحالة هو العلاج الطبي.

ثم يأتي بعد ذلك التعب الناشيء عن عوامل نفسية، والذي له في مظاهره وآثاره الإرهاق البدني تماما، وهذا النوع ليس نتيجة لأي قدر من الجهد، بل هو ناشيء عن عوامل نفسية في مقدمتها الضيق والملل. وهذا النوع من الإرهاق مرضي أيضا، لا تجدي الراحة في علاجه.

ومن أهم مظاهر هذا النوع من الإرهاق أن الفرد لا يسترجع نشاطه وحيويته بعد أية فترة من الراحة مهما تطل.فإذا شعرت مثلا بالتعب بعد ساعة من لعب التنس فكل الذي تتطلبه هو أن تجلس لفترة ما حتى تستعيد طاقتك «كيمائياً »، أما إذا كنت تشعر بالتعب بعد العمل، وتشعر به أثناء العمل، و خارج العمل، فان ستة أشهر من الجلوس المتواصل لن تفيدك شيئاً.

ولان الإرهاق يمكن أن يصدر عن عوامل جسمية أو عقلية، فقد اهتم به علماء النفس و علماء الفسيولوجيا، ولكن كل فريق منها طرق الموضوع من زاوية تختلف عن زاوية الآخر تماما. ففريق طرقه من الناحية الانفعالية والآخر طرقه من الناحية العضوية.

وأحسب أن هذا هو الوقت المناسب لنبين علاقة الغدد الصماء بمقدار الطاقة والحيوية، لقد سلطت الأضواء على أهمية هذه الغدد في نصف القرن الحالي،فما هي حقيقة الدور الذي تلعبه هذه الغدد؟

ليس هناك شك في أن للغدد الصماء علاقة وثيقة بالطاقة، لكنها

نفس العلاقة التي للقلب، والرئة، والكبد بهذه الطاقة.

إن بعض هذه الغدد – كالغدة الدرقية، أو الغدة الكظرية – تسبب لو اختلت حالات شديدة من الضعف، ولكن هذا بالضبط ما تفعله الرئة إذا اعتلت !

وهذه الغدد ليست مخزناً للطاقة، ومن ثم فهي ليست مصدراً لها إلا بنسبة أي عضو آخر من أعضاء الجسم كالقلب مثلاً.

إذن فمهما تكن الأهمية التي نعلقها على هذه الغدد بالنسبة الطاقة والحيوية (وهي أقل قطعاً مما نظن) فانك تستطيع أن تنق من شيء واحد، ذلك أن هذه الغدد يمكن أن تفرز أية كمية تريدها من الهرمونات إذا عرفت كيف تجعلها في حالة عمل دائم و تهيئ له ا المؤثرات التي تدفعها للعمل، ولكن بعد ذلك لن تكون أوفر طاقة وحيوية عما كنت قبله!

ودعنا نلخص الان ما أوردناه في هذا الفصل:

– العمل العقلي لا يسبب الإرهاق.

– التعب الذي نشعر به قد يكون تعباً حقيقياً، أي عدم قدرة على القيام بعمل ما، أو مجرد مشهور بالتعب لا يعني عدم القدرة، بل عدم الرغبة نتيجة لعوامل نفسية معينة وفي كلتا الحالتين ليس السبب هو المجهود.

– الضيق، لا العمل، هو الذي يسبب التعب، فالضيق والملل تحتلان مكان الصدارة في قائمة العوامل النفسية التي تسبب التعب.

– الإرهاق الذي يحسه من يقومون بأعمال عادية يرجع مائة في المائة إلى عوامل نفسية.

– التعب الذي لا يمكن التخلص منه بالقدر المناسب من الراحة، إنما هو تعب غير طبيعي، ومن ثم فأي قدر من الراحة لا يمكن أن يزيل هذا النوع من التعب.

– الغدد الصماء تؤثر فعلاً على الطاقة والحيوية، ولكن في حالة اختلالها فقط، فهي في هذا كسائر أجهزة الجسم إذا اختلت.

وبعد هذا يواجهنا هذا السؤال: ما هي العوامل النفسية – عدا الضيق والملل – التي تسبب الإرهاق؟

الفصل الخامس

أعداء البشرية

منذ مدة ليست بعيدة ترك كلاب الحراسة الضخم بيت سيده. واختفى عن الأنظار وسط الجبال، وظل سيده لمدة أربعة أيام يسمع نباحه يعلو فوق زئير الرياح، ولكنه لا يستطيع أن حدد مكانه بالضبط، وفي اليوم الخامس، وكانت درجة الحرارة تحت الصفر، اهتدت إحدى فرق الانقاذ إلى الكلب على حافة هاوية سحيقة عمقها ثلاثمائة قدم، ولا يمكن لانسان الوصول إليها، وربط رجل الانقاذ الطعام في حبل وأدلاه للكلب ولكن الحافة التي كان يقف عليها كانت من الضيق بحيث أن الطعام لم يستقر عليها وإنما هوى إلى القاع حينما حاول الكلب التهامه، وأدلوا طعاما مرة أخرى ولكن تركوه معلقة في الحبل ليتسنى للكلب تناوله، وعاش الكلب على هذه الطريقة يومين آخرين، ولما لم يستطع رجال الانقاذ احتمال هذا المشهد المؤلم، جعل ثمانية منهم من أنفسهم حبلا بشرية، واستطاعوا أن يبلغوا الكلب ويربطوه بالحبال، ويرفعوه من الهاوية، وبعد أن تناول الكلب وجبة طيبة، ارتد أنشط ما يكون !

وفي الشتاء نفسه تحطم زورق أحد الصيادين في وسط نهر بشمال كندا، واضطر الصياد للالتجاء إلى جزيرة صغيرة، متعرضاً للعواصف الثلجية والرياح المزمجرة التي تعرض لها الكلب من قبل، وبرغم عنف الحالة

الجوية، وامتلاء مجرى النهر بالجليد ما جعل الملاحة فيه عملية انتحارية، فقد استطاع رجل الانقاذ أن يبلغ مكان الصياد بعد ثماني وأربعين ساعة، وأسرعوا بنقله إلى احد المستشفيات، لكنه مات بعد ساعات قلائل من الانهيار.

وفي ذلك يقول الدكتور « بول ديموي»: " إن الانسان يعاني من الآلام والمشكلات بطريقة تختلف عن سائر الحيوانات، فمعاناته لها أشد، أنه يزيد من آلامه بالتخيلات، والخوف الذي يهد أعصابه ويحطم كيانه، وقد يتعرض الانسان والحيوان لظروف واحدة و لكن الانسان سرعان ما ينهار نتيجة العوامل العصبية والنفسية، بينما يقاوم الحيوان مدة أطول بكثير".

لهذا السبب مات الصياد وعاش الكلب !

وكثيرون هم المرضى والمرهقون، والتعساء الذين يكمن السبب الأكبر في مرضهم، وإرهاقهم، و تعاستهم إلى الأعصاب، والعقل، والعاطفة.

ولكن مرضهم، أو تعبهم، مع ذلك حقيقة لا خيال.

ويستطرد الدكتور «ديبوي » إلى القول: " ليس هناك أشخاص يتخيلون المرض، ولكن ثمة أعراضاً لا يستطيع الفحص الدقيق أن يصل إلى أسبابها، ويسع الطبيب – مع وجود الأعراض أن يعطي المريض شهادة بخلوه التام من أي مرض عضوي، ومع ذلك يظل هذا الشخص نفسه – ربما طوال حياته – يعاني من الاضطرابات العضوية المختلفة. إن مبعث ما يعانيه هؤلاء هو الاضطرابات الانفعالية."

لقد توصلنا إلى السبب الحقيقي والأوحد لحالات الإرهاق المزمن، أنه الاضطرابات العاطفية.

وكلمة "عاطفية" هنا تعني أكثر مما تتصور. أنها تغر الانسان نفسه، فالانسان، في حقيقته ليس إلا مجموعة من العواطف. أنه يقوم ببعض التفكير المنطقي بين حين وآخر، ولكنه يتصرف أساساً طبقا لما تدفعه إليه عواطفه وإحساساته ومشاعره.

وواحدة من هذه العواطف أو مجموعة منها، هي التي تسبب له الإرهاق، والمسألة الان هي أي أنواع العواطف بسبب الإرهاق، وكيف؟ لقد سقنا في الفصل السابق مثل الممثل الذي كان سبب إرهاقه الأول هو الضيق، فهذا الضيق هو العدو رقم (١).

ولنكتشف الآن بقية الأعداء، ولنأخذ مثل رئيس قسم بإحدى المؤسسات التجارية،كان هذا الرجل مديراً القسم الأثاث بإحدى الشركات التجارية الكبرى، ذهبت يوماً لزيارته في محل عمله خلال الحرب الماضية، و حاول الرجل أن يبدو بشوشاً، ولكن تعقد جبهته كان أكثر وضوحاً من بشاشته !

ولم يلبث أن قال لي:" لقد أصبح العمل في حال يرثى لها، لقد بلغ أسوأ درجات السوء " ثم أشار إلى صالات العرض الخالية، وقال: " أن المصانع كلها تركز جهدها في الانتاج الحربي، ولا أستطيع أن أحصل على الأثاث الذي أطلبه، قبل الحرب كان لدي الأثاث ولم يكن لدي العملاء، أما الان فلدي مئات العملاء و ليس لدي ما أقدمه لهم ! وكل من أشكو

له ينصحني ألا أيأس، ولكن كيف وأنا أعلم أنني أما أن استمر في العمل بطريقة ما أو أفصل؟ إني ما زلت أحصل على مرتب محترم، ولكن هل يستمر ذلك وأنا لا أحقق للشركة ربحاً بل لعلي أحملها خسارة؟

ثم فجأة أشرق وجهه وقال: « لقد أخذت أجازة منذ شهرين مع أنني لم أنقطع عن عملي يوماً واحداً خلال السنوات الثلاث الماضية، ذهبت إلى منزلي الريفي مع زوجتي وأطفالي، وهناك وجدت أنه لا بد من حفر بئر، وكنت أعمل في حفر هذا البئر من التاسعة صباحاً حتى التاسعة مساء. وظللت كذلك أيام متتالية، واستطعت بغير معونة من أحد، أن احفر بئر عمقها ستة عشر متراً، إنني لم أقم بأي مجهود بدني منذ كنت شابا يافع، ولقد شعرت ببعض التعب في اليوم الأول، ولكنه زال بسرعة، وكنت خلال ذلك أتناول طعاما يكفي خمسة أشخاص، وقد كنت أعتقد أن الأثر الطيب الذي تركته العطلة في نفسي سيستمر طوال الشتاء، ولكني ما كدت أعود إلى العمل وأشاهد صالات العرض الخاوية حتى اسودت الدنيا في ناظري ! وفي نهاية اليوم الأول كنت بلغت درجة من الأعياء لم أستطع معها قيادة سيارتي ».

إن هذا الرجل نموذج لملايين من البشر. هول هو كان يشعر بالضيق من عمله؟ كلا بالتأكيد، بل كان يحب عمله، ولكن العمل لم يكن يسير بالكيفية التي يرتضيها، فما الذي سبب له الإرهاق: إنه القلق !

فإذا كان الضيق هو العدو رقم (١)، فان القلق هو العدو رقم (٢).

في إحدى شركات الإعلان كان قسم الرسم يشكو دائما من كثرة

العمل وقلة الموظفين، ولم تكن كمية العمل بأكثر من طاقة الموظفين في الحقيقة، فما الذي كان يحدث؟

كان رئيس قسم الانتاج رجلاً قاسياً، وكانت قسوته تشمل نفسه كالآخرين تماماً ! لم يكن أحد الموظفين يحاول ذكر اسمه آراء العمل أو يحاول الاتصال به إلا للضرورة القصوى.لم يكن يحسب للوقت حساباً، ولم تكن له عائلة إلا كلبه، ولا منزل إلا الحجرة التي يقطنها في النادي، ولا صلات خاصة له. كان يعمل أحياناً حتى منتصف الليل أو ما بعده، وكان يتوقع من موظفيه أن يفعلوا الشيء نفسه، وكان مبدأه أن الشخص الذي ينشد النجاح والثروة يجب ألا يلقي بالا إلى عقبات تافهة مثل الزوجة والبيت، والصلات الاجتماعية. وحين كانت الساعة الخامسة تحين وهي موعد انتهاء العمل بالنسبة لسائر الأقسام، كان موظفو هذا القسم يستشعرون المرارة، كانوا يعدون رئيسهم ينظر إليهم باحتقار، ويسخر من عواطفهم التي تدفعهم إلى الذهاب إلى البيت أو السينما أو زيارة الأصدقاء أو اللعب مع أطفالهم، هذه الأشياء التي تقتل الطموح، فإذا "أطلق سراحهم" في النهاية، جر كل منهم نفسه إلى المنزل وهو يشعر بالسخط والرثاء لنفسه، كانوا دائماً في اشد حالات الإرهاق أما رئيسهم فلم يكن يشعر بالتعب إطلاقاً. لقد كان أشبه بآلة صماء لا يمكن أن يدركها التعب.

ثم انتقل هذا الرئيس إلى شركة أخرى، وحل محله أقدم الموظفين في القسم، وكان الرئيس الجديد يشكو الإرهاق السنوات قليلة خلت، فلما تسلم رئاسة القسم كان على شفا الانهيار العصبي، ثم فجأة تغير كل شيء،

راح يقضي اليوم كله في العمل بما في ذلك عطلة نهاية الأسبوع ! و بديهي أن موظفيه كانوا يضطرون إلى مجاراته، أن الوضع بالنسبة لهم لم يختلف عما كان مع الرئيس السابق.

ولكن الرجل نفسه تغير، لم يعد يشعر بالتعب على الإطلاق وأصبح لا يسمح لفرد من أفراد عائلته بأن يتدخل في عمله مع أنه كان قبل ذلك يجأر لهم بالشكوى من العمل، وظل ثماني سنوات سوياً لم يحصل خلالها على يوم عطلة واحد، ومع ذلك كانت صحته تتقدم باستمرار، و مركزه يعلو بين يوم وآخر، وكذلك مرتبه، ثم أصبح مديرا للشركة كلها.

فما هي العوامل التي كانت تتفاعل في هذا الرجل قبل أن يتولى الرئاسة، وكانت تسبب له الإرهاق المستمر؟ إحساسه بانه مدفوع للعمل على غير إرادته و مقاومته لهذا الدافع، وشعوره بالنقص تجاه رئيسه، هذان هما العاملان اللذان كانا يتفاعلان في نفوس موظفي القسم حتى يشعروا جميعاً بالتعب. و حين ارتفع احدهم إلى مركز الرئاسة، اختفى من نفسه هذان العاملان، وحل مكانهما الشعور بالأهمية والطموح، والرغبة في إثبات المقدرة.

وهذا هو الذي يحدث في كل مكان به رؤساء ومرؤوسون. فالمرؤوسون الذين يشعرون بالإرهاق في عملهم، لو انعكس الوضع وأصبحوا هم الرؤساء لوسعهم أن يبذلوا أضعاف الجهد الذي كانوا يبذلونه ولا يشعرون مع ذلك بأدنى تعب، أن ما يعوزهم ليس القدرة على العمل، بل الرغبة في العمل وأذن فالعدو الثالث هو الشعور بالنقص !

وها نحن نرى مرة أخرى أنها العواطف المختلفة التي تتسبب في التعب، وفي ذلك يقول "ديبوي": أن العواطف ترهق الشخص أكثر من أي مجهود بدني، أو تفكير عقلي يقوم به.

إن "اينشتين"، كان يستطيع أن يعمل في حل المعضلات طوال اليوم دون أن يشعر بالتعب، وكان العداء "هارولد دافيز" يستطيع أن يجري خمسة كيلومترات ثم يعيد ذلك بعد قليل، ولكن ليس هناك من يستطيع أن يقضي يوماً بأكمله في حالة من الرعب ثم لا ينهار في المساء ! لماذا؟

هذا ما يشرحه الدكتور "الكسيس كايل" قائلا: "إننا لا نشعر بالخوف في قلوبنا وحسب، ولا في عقولنا وحسب، فالخوف يؤثر على كافة أعضاء الجسم وانسجته. أن الرجل لا يستطيع أن يخاف بعقله فقط، أنه يخاف بجميع أعضائه، وكنتيجة لذلك تتأثر الأعضاء جميعاً كما لو كانت تقود معركة حربية، أننا نستجيب للخوف، مهما يكن سببه بطريقة واحدة لا تتغير هي الإرهاق البدني ! فمتى واجهنا عدواً، سواء كان لصاً مسلحاً، أو إفلاس البنك الذي نودع فيه نقودنا، فاننا نستجيب لذلك بطريقة لا تتغير:

تزداد إفرازات الغدد الصماء، وتزداد عدد ضربات القلب، ويفرز الكبد كمية أكبر من "الجليكوجين"، المختزن فيه، ويزداد إفراز العرق، ويرتفع ضغط الدم، ويتوقف عمل كثير من الأعضاء الداخلية لتحول الطاقة التي كانت تستهلكها إلى العضلات، أي يصبح الجسم كله في حالة توتر واستعداد للقتال، أو الهروب. وهذا تماماً هو الذي يحدث للرجل

الجالس في هدوء إلى مكتبه حينما يصله نبأ خسارة جسيمة أو مشكلة خطيرة تتعلق بعمله، أفما زلت بعد ذلك تعجب لماذا يصاب مثل هذا الرجل بالإرهاق في نهاية اليوم؟

لنضرب لك مثلا آخر، مثل رجل قضى ليلة واحدة في قسم البوليس!

لقد خاض هذا الرجل الحرب وظل يقاتل إلى نهايتها، ثم ارتحل في أعقاب الحرب إلى لندن، وأسس شركة تجارية برأس مال بسيط، ولكنها كانت تقوم بمشروعات خيالية، و نجحت مغامرته إلى ابعد الحدود، وفي خلال سنوات قليلة أصبح من كبار الأغنياء، وتزوج ورزق بالأطفال.

كان يعيش في مستوى ثلاثة مليونيرات مجتمعين، قصور له في المدينة وقصر في الريف، وسيارات مختلفة، ويخت فاخر، لكنه لم يكن يأوي إلى قصره إلا لينام ! كانت المشروعات الضخمة بالنسبة له حربا أخرى يستشعر باللذة في خوضها.

ثم وقع بعد ذلك في مشكلات قانونية، فان للعمليات التجارية كثيرة ما تتعارض مع القانون ! ومع أنه كان يحرص إلى استشارة محاميه قبل الإقدام على اي عمل إلا أنه وقع في بعض الأخطاء الكبيرة، لا عن قصد سيئ ولكن عن انشغال في أمور العمل و النجاح، وطالبت السلطات المحلية بمحاكمته، وتبعتها في ذلك السلطات الدولية، وأصبحت حياته سلسلة من المحاكمات المتتالية، وانتهى به الأمر إلى فقدان كل ثروته بل إلى الاستدانة أيضا ليقوم بدفع الغرامات الباهظة التي حكم بها عليه ! كانت

المسألة مسألة حياة أو موت بالنسبة له، فلم يكن يستطيع أن يواجه السجن، وهو ما حدث !

ففي أثناء إحدى المحاكمات حُجز ليلة في قسم البوليس، وفي صباح اليوم التالي لم يكد يدخل قاعة المحكمة حتى أغمي عليه، وبعد ذلك ظل يغمى عليه كلما وجد في مكان مزدحم، وهجر الذهاب إلى السينما، والمسارح، و المجتمعات على اختلافها، ولأول مرة في حياته، أصبح يشعر بإرهاق شديد مستمر، إن الحرب لم تستطع أن ترهقة والعمل المتواصل لم ينل منه شيئا، فما الذي أرهقه الان؟

الخوف !

ولو أنك تخيلته وهو يجلس طوال اليوم في قاعة المحكمة المزدحمة هدفا لنظرات خصومه، واحتمال الحكم عليه بالسجن، ثم حجزه تلك الليلة في مركز البوليس، لو تخيلت هذا لأمكنك أن تدرك كيف استطاع هذان النوعان من الخوف: خوف الأماكن الضيقة، وخوف الأماكن المزدحمة أن يحطماه، ويسببا له إرهاقاً متواصلاً.

وإذن فالعدو رقم (٤) هو الخوف.

***

في أثناء أحد الغارات الجوية التي وقعت على مدينة برشلونة كانت طائرات الأعداء تطير على ارتفاع شاهق، حتى أن سكان المدينة لم يشعروا إلا والقنابل تنفجر في الشوارع، وتطيح بالمباني، في ذلك اليوم مات الكثيرون لا من القنابل ولكن من الخوف !

في أحد الأيام اصطدمت سيارتان في ميدان « بيكادللي » بلندن وخرج قائد إحداها سليماً معافى واتجه إلى رجل البوليس وسلم له نفسه، وأوصاه بالعناية بالجرحى الآخرين، وبعد دقيقة واحدة سقط الرجل ميتا، من فرط الرعب الذي انتابه !

فلعلك تدرك الان كيف يمكن أن يؤدي الخوف إلى الإرهاق. فما الإرهاق إلا تقويض بطيء خفي لقوانا بفعل عوامل لا تتضح لنا ولا نشعر بعملها. أنه يحدث فجأة في مدي أسبوع أو شهر، بل هو يزحف علينا كالزمن، فلا نشعر به إلا في النهاية، وحين نجد أنفسنا في حبائلة!

والآن، لنحاول أن نتتبع قائمة أعداء البشرية.

كانت الساعة قد بلغت الواحدة ظهرا، وقبل ذلك بنصف ساعة كان هناك عدد من الرجال في انتظار محافظ نيويورك، في احدى حجرات قاعة الاجتماعات بالمدينة، كان هؤلاء الرجال يمثلون القوة الحقيقية في المدينة، وقد فقدوا صبرهم من طول الانتظار ومن الجوع، ولكن ماذا كان بوسع المحافظ أن يفعل؟ لقد أتى هؤلاء الرجال ليطلبوا من المحافظ إعادة ترشح نفسه محافظ للمدينة و هو ما كان يرغب فيه، ولكن الحزب لم يكن قد قرر بعد أن يعيد ترشيحه، ولم يكن بوسع المحافظ أن يتجاهل الحزب ولا أن يشعر هؤلاء المواطنين في الوقت نفسه أهميتهم، فهم الذين سينتخبونه. أنه لا يستطيع أن يقول لا، ولا يستطيع أن يقول نعم، فإذا قال؟

كان مستشاروه يذرعون ارض الحجرة في قلق، ويصيحون بدون توقف: إنك لا تستطيع أن تطردهم، ولا تستطيع أن تنكر وجودك، ولا

تستطيع أن تقول لهم أنك ستخبرهم حينما يصدر الحزب قراره.

– فبحق السماء ما الذي ستقوله لهم؟!

وتطلع إليهم "جيمي ووكر"، وقال:

– يا لكم من مستشارين أغبياء، هيا بنا إلى غرفة الاجتماع.

– ولكن ماذا تنوي أن تقول لهم؟

– لا أدري بعد، ولكن يبدو أن أذهانك لم تتفق عن فكرة حسنة ولن نستطيع أن نظل طول اليوم نذرع أرض الحجرة.

وفتح باب الحجرة وقال لهم: «هيا بنا»

وواجه المجتمعين بابتسامة كان يستخدمها في أحرج المواقف و بعد خطبة ترحيب قصيرة قال رئيس الوفد: "هل تنوي أن ترشح نفسك مرة أخرى؟ "

ووقف المحافظ، وشكر المجتمعين وقال:" أما بالنسبة للسؤال الذي وجهتموه إليّ أيها السادة، فكل ما أستطيع أن أقوله هو: من يرفض مثل هذا الشرف؟ "

وكانت ضربة دبلوماسية رائعة في موقف من أحرج المواقف.

ويعلق «جيمي ووكر» على هذه الحادثة فيقول: " إن التردد شيء قاتل. إنني أفضل أن اتخذ قرارا ولو خطأ على أن أظل مترددا بين عدة قرارات، لقد عرفت رجالا صنعوا لانفسهم حياة رائعة بالرغم من كثرة القرارات الخاطئة التي اتخذوها، ولكن لم اعرف شخصا متردداً وصل إلى

حياة رائعة، فإذا كنت معتاداً على التردد فلن تتحرك، والحركة أساس النجاح."

فهناك إذن احد العوامل الرئيسية الأخرى التي تسبب الإرهاق المزمن: التردد !

فهؤلاء الذين يترددون في كل صغيرة وكبيرة، إنما يضمون بين جوانحهم احدى سهام الإرهاق المسجونة، ولعلك تعرف ما أعرف عددا من هؤلاء المترددين، الرجل الذي يتردد مئات المرات قبل أن يوقع عقدة، والمرأة التي تستدعي " الجرسون " عشر مرات قبل أن تصل إلى نوع الطعام الذي تريده إن هؤلاء المترددين لا يمكن أن يكونوا ايجابيين في بيوتهم، وأعمالهم، ولن يستطيعوا أن يتخلصوا من الإرهاق.

إذن فالعدو رقم (٥) هو التردد.

وثمة طبعاً عشرات الإحساسات الأخرى التي تسبب الإرهاق وسنناقشها كلا منها في موضعه الملائم. وأي من هذه الإحساسات يمكن أن ينبع من العقل الواعي، أو العقل الباطن، فقد نشعر بالقلق مثلا بالنسبة لعملنا و تعرف تمام السبب في هذا القلق، ومن ناحية أخرى قد يعتقد المرء أن قلقه منصب على عمله، ولكنه في الحقيقة قلق لأنه ليس أميناً مع زوجته، ففي هذه الحالة يكمن سبب القلق في العقل الباطن.

ويحدث كثيراً أن نلمس الإحساسات التي تنتابنا ولكننا لا تعرف له سبباً، ويرجع السبب إلى حوادث عديدة و قعت لنا في طفولتنا المبكرة ثم نسيناها تماماً.

وبالنسبة للأشخاص العاديين لا يوجد ما يدعو إلى التعمق في البحث عن الحوادث التي وقعت في الطفولة، بل يكفي أن نحاول التخلص من النتائج السيئة التي ترتبت عليها ونصلح من الأضرار التي تسببها لأخلاقنا وسلوكنا. إن تسعة أعشار سلوكنا تصدر عن العقل الباطن، فهو الذي يتحكم في حياتنا الفكرية و العاطفية، وفوق هذا كله، فهو مصدر الطاقة التي ننشدها لنشق طريقنا في الحياة، وتنال منها ما نصبو إليه. والعقل الباطن شيء لا يمكن تحديد بدايته ونهايته، فليس هناك حدود واضحة بين العقل الواعي والعقل الباطن، فكل منها يتداخل في الآخر عند حد ما، أنهما كأمواج البحر، فما رسب في القاع قد تخرجه الأمواج إلى السطح بعد زمن يطول أو يقصر. ويستطيع كل منا، لو أراد، أن يعرف الكثير عن هذا العقل الباطن الذي لا ندر كه ولكن ندرك آثاره. ومن واجبنا أن نعرف نحن القدر الذي يؤهلنا لان نعرف دوافع سلوكنا وأسبابها، ولنكون على بينة من إحساساتنا وعواطفنا المختلفة حتى لا نقع فريسة لها، فبهذا نستطيع أن نرسم الطريق الذي نسلكه.

الفصل السادس

أغرب من خيال

منذ عدة سنوات مضت، ألقى الحظ بفرصة ذهبية لا مثيل لها بين يدي أحد أطباء لندن. ففي ذات يوم وجد الطبيب نفسه أمام أغرب الحالات في تاريخ الطب ممثلة في الانسة "كريستين شامب "، كانت فتاة صغيرة جميلة، على شفا الانهيار العصبي، كانت تعاني من الصداع المروع والآلام المتنقلة في أنحاء الجسم، والأرق الممض والخوف الدائم، وضعف الذاكرة، والأحلام المزعجة مع ضعف وإرهاق شديدين.

ولم تكن هذه سوى «دفعة» بسيطة من الأعراض التي تعانيها، أما عقلا وخلقا، فقد كانت نموذجاً يحتذى، فتاة رزينة وطالبة ممتازة.

وبعد أن أمضى الطبيب في علاج مس "شامب" بضعة أشهر حدث أن التقى مصادفة بأختها، وتدعى سالي، كانت على طرفي نقيض مع أختها، فكل حسنة في «كريستين » تقابلها

سيئة في سالي، وكل عرض مرضي في كريستين تقابله حيوية نادرة في سالي.

لم تكن كريستين تقوى على أن تمشي أكثر من نصف كيلو متر ثم تنهار من الإرهاق، في حين كانت سالي تقطع عشرين كيلو متر دون أن

تشكو تعبأ، لم تكن تعرف معنى التعب ! بل أنها لم تعان ألما من أي نوع في أي وقت، كانت تسخر ما يسميه الناس: أعصابا، وكانت تهزأ من شكوى كريستين وآلامها المستمرة.

كانت مملوءة بحب الحياة و حب العمل، وكانت مملوءة بهجة وسعادة.وذوقاهما ومظهرهما كانا على طرفي نقيض، ففي حين كانت سالي تعشق الجواهر، والفراء، والأشياء الثمينة الفاخرة، ولم تكن ابتسامة الفرح تفارق شفتيها كانت كريستين هادئة، محتشمة وقوراً لا ترتدي من الملابس إلا أبسطها، وعلى وجهها سمة لا تفارقها من حزن دفين.

بل إن الاختلاف بينهما كان يتناول أصناف الطعام والشراب أيضا، فلم تكن كريستين تتناول من الطعام إلا ما تعرف أن له فائدة غذائية، أما سالي فكانت تأكل كل ما يروق لها ولو كان مضرة، برغم أنه لم يحدث أن أصابها شيء بضرر قط.

أما عقلاً، فالفرق بينها كان يقاس بالفراسخ و الأميال ! كانت كريستين طالبة ممتازة تجيد اللاتينية، والفرنسية، وماهرة في الأعمال المكتبية الدقيقة، في حين لم تكن سالي تعرف شيئاً من هذا كله، بل كان كل همها أن تقضى وقتاً ممتعاً فقط.

وكانت الأختان، فضلا عن هذا متنافرتان فسالي تكره «كريستين » و كريستين تحتقر «سالي» وتنتقم منها بأن تمزق ملابسها و تثبت لها الدبابيس في الفراش، وتحرق كتبها، و تسرق نقودها، ولم تكن كريستين تقابل هذه الأعمال مثلها، بل تكتفي بإظهار الامتعاض الهادئ !

أمازلت مصراً على أنه ليس ما يدعو إلى الغرابة في هذه القصة؟ إذن إليك وجه الغرابة: لقد كانت هاتان الفتاتان اللتان هما على طرفي نقيض في كل شيء تسكنان جسماً واحداً.

فعلى التوالي، ولمدة ساءت، أو أيام، أو أشهر، كانت كل منها تحمل نفس الجسم، وتحركان نفس الأطراف، وتفتحان وتغلقان نفس الفم، وتستخدمان نفس الشفتين و اللسان، ونفس الأيدي لتعبرا عن شخصيتين مختلفتين تماما، و تعيشان حياتين لا صلة البته بين إحداهما والأخرى !

لقد كتب الروائي «روبرت لويس استيفنسون» قصة مماثلة هذه قصة «دكتور جيكل ومستر هايد» ولكنها كانت قصة من وحي الخيال، بل من وحي الإغراق في الخيال،

أما قصتنا هذه فهي قصة واقعية، ظل الدكتور « مورتون برينس » يتابع تطوراتها يوما بعد يوم لمدة سبع سنوات كاملة !

ولم تكن هذه الاختلافات العميقة بين الشخصيتين مجرد تطورات تطرأ على شخصية واحدة نتيجة مؤثرات معينة، فليس ثمة مؤثر يسعه أن يبني الفرد كل معلوماته من الفرنسية، ويغير حالته الصحية، من المرض والإعياء، إلى الصحة والنشاط.

كلا، لم تكن الانسة شامب، مجنونة، وانما كانت مثلاً حياً على الحالة المعروفة لدى العلماء بازدواج الشخصية، أو انقسامها فكما تنقسم الماسة في باطن الأرض حينما يشتد عليها

الضغط، فكذلك ينقسم العقل الانساني أيضا نتيجة للضغط، وقد

ينفصل جزء صغير فقط من هذا العقل وقد ينقسم العقل انقساماً تاما إلى جزأين كما حدث في هذه الحالة.

وهنا يكون خط الانقسام هو الحد الفاصل بين العقل الواعي والعقل الباطن، لقد كانت «سالي» تمثل العقل الباطن للانسة «شامب» الذي استطاع أن يطغى شيئا فشيئا حتى أصبح شخصية كاملة مستقلة تستطيع أن تلغي العقل الواعي تماماً لفترة ما، وحين تختفي شخصية «سالي»، لا تدري «كريستين» التي تمثل العقل الواعي شيئا مما فعلته « سالي »، كل ما تشعر به أن فترة من الزمن مرت ولا تذكر عنها شيئاً، ولكن « سالي »، كانت تدري ما تفعله « كريستين، لأنها حين تختفي كشخصية تظل تمثل الجزء الباطن من عقل كريستين !

ألقت هذه الحالة على العقل الانساني ضوءاً أقوى وأسطع ما ألقت جميع التجارب السيكولوجية التي قام بها العلماء. إننا جميعاً نملك شخصية أخرى دفينة لا تختلف كثيرا عن «سالي» !

والشخصية الدفينة لا تبلغ أبداً ما تبلغه الشخصية الواعية من تهذيب، جاهلة حمقاء، لا أخلاق لها، ولكنها قوية لا تكف عن الصراع من أجل السيطرة، والظهور على مسرح الأحداث، إنها تعرف كل أسرارنا، وتطلع على تفكيرنا الواعي، وهي يقظة لا تهدأ أبدا، حتى حين تنام، وهي كالفيل، لا تنسى.

لقد كانت " سالي " تحدث الدكتور « برينس » بأحداث وقعت لها في طفولتها ولم تكن كريستين تذكر منها شيئا مطلقا، بل كانت تستطيع أن

تعيد عليه نص خطاب ألقت وكريستين، عليه نظرة خاطفة منذ عدة شهور! ويسعها أن تمده بكل ما دار في حجرة «كريستين»، وفي عقلها خلال نومها، فهذه الأشياء كلها يستطيع عقلنا الباطن أيضاً أن يفعلها.

ولعلك تتساءل: إذا كانت الشخصية الدفينة لا تنسى أبداً، فكيف إذن نفسر أن «سالي» لم تكن تعرف شيئا من اللاتينية أو الفرنسية؟ إنك لم تعرف « سالي » جيداً بعد، إن العقل الباطن لا يصل أبدا إلى درجة تهذيب العقل الواعي، لانه الجزء البدائي من العقل الذي يرفض أن يسير على النظام الذي يفرضه علينا المجتمع، ويحتم علينا أن نبلغ مستوى مرتفعا من العلم والثقافة.

فبينما كانت « كريستين » تجلس والكتاب بين يديها، كانت « سالي» تتعمد أن تشح بنظرها عن هذا المشهد، وتتشاغل بأشياء بدائية، كالقطة التي تلعب في الحجرة، أو ذكريات الطفولة المبكرة أو ما إلى ذلك، ولكن العقل الباطن يستطيع أحيانا أن يختزن كل المعلومات العلمية التي جاهد العقل الواعي للوصول إليها.

وفي البحث الذي وضعه الدكتور «برينس» عن هذه الحالة نجد صورة لأنفسنا كما نحن في الحقيقة: لشخصيتنا المكونة من عناصر متضادة متنافرة، والتي يغيب تسعة أعشارها عن دائرة شعورنا، ولكن شخصيتنا الواعية – مع ذلك تظل هي المسيطرة لأنها أكثر ذكاء، وثقافة، ونظاما، إن شخصيتنا الدفينة أشبه ما تكون بالجني المحبوس في « القمم »، فطالما بقي في مكانه استطاع سيده التحكم فيه، فإذا تسنى لهذا الجني الخروج من

قمقمه غدا هو السيد، وغدا السيد له عبداً.

وشيء آخر، ففي خلال السنوات السبع التي قضاها الدكتور « برينس » في بحث حالة الانسة «شامب»، كان في استطاعته أن يحولها في دقيقة واحدة – بمساعدة التخدير – من شخصية الفتاة المريضة المرهقة إلى شخصية الشابة الممتلئة بالنشاط، والحيوية، وحب الحياة. كيف؟ بأن يوحي إليها بالانفعال المناسب أثناء تخديرها، كان يوحي إليها بالسعادة، والصيحة، والمتعة، بدلا من الشقاء، والألم، والوحدة، والخوف، فسرعان ما تتحول كريستين إلى سالي.

وكلنا، بشكل أو بآخر، ذوو شخصيات مزدوجة، وحين تتهيأ لشخصيتنا الدفينة السيطرة وهي تتهيأ لها أكثر مما نتصور، تنفصل شخصياتنا، ويحدث هذا على الأخص خلال النوم حين نحلم، أو حين نتناول كمية كبيرة من الخمر، فحينئذ يصبح العقل الباطن هو المسيطر.

ولعلك بعد هذا تدرك مدى أهمية الإلمام بالقدر الكافي من المعرفة بهذا الجزء الدفين من شخصيتنا. فإنه يستطيع في حالات الانفجار أو التوتر الانفعالي أن يلقي بأكثرنا اتزاناً –كما حدث للمدفعي " جاك تروتر" إلى الانهيار العصبي، وفقدان الذاكرة وغيرهما من الاضطرابات، ولكن ذلك لا يتطلب منا أن نظل متتبعين خطى عقلنا الباطن. بل ليس أسوأ من أن نفعل هذا، فلا شيء يمكن أن يشع في حياتنا الاضطراب، فسيولوجية و نفسية، أكثر من أن نظل نتسمع ما يدور بداخل أنفسنا !

وجه اهتمامك إلى تسمع ضربات قلبك تتضح لك هذه الحقيقة فإنها

ستزداد وتشتد فوراً حتى لتظن نفسك مريضاً.

كلا، إننا لا نقترح عليك أن تنطوي على نفسك لتعرف ما يدور بداخلها؟ ولكننا نقترح عليك شيئا آخر، نقترح أن تعرف العوامل والمؤثرات المختلفة التي تؤثر في عقلك الواعي، و عقلك الباطن، وطريقة كل منهما في التفكير وصفة السلوك والانفعالات، فهذا النوع من المعرفة هو الذي أشار إليه سقراط حينما قال حكمته الخالدة:" اعرف نفسك ".

لقد ظلت الطريقة التي يتسبب بها العقل في الاضطرابات العضوية سراً مغلقاً، زمناً طويلاً، لم يكن أحد يعرف كنه الصلة بين العقل و الجسم، أما اليوم، فنحن نعرف أن همزة الوصل هو العقل الباطن !

إن العقل الباطن هو المهيمن على العمليات الفسيولوجية التي تجري داخل الجسم، وعن طريق الجهاز العصبي يتحكم في كل عضو من أعضاء الجسم: في القناة الهضمية، والدورة الدموية، وعمل الرئة والغدد والقلب، وتجدد الانسجة المختلفة، كما أنه يعرف كل ما يدور في عقلنا الواعي من أفكار ومشاعر، إنه الممر الفسيح الذي يربط بين الجسم والعقل، فهل تعجب بعد ذلك أن ينهار الجهاز الفسيولوجي كله حين يضطرب العقل الباطن وهل تشك في أنه من أهون الأمور على عقلك الباطن أن يسبب لك مرض عضوي، أو إرهاقا مزمنا؟!

وما هي الأشياء الرئيسية التي تجدها في العقل الباطن لو تعمقت فيه قليلا؟

ستجد شيئين أساسيين: الرغبة الجنسية، والرغبة في السيطرة. فلقد

ولدت هاتان الرغبتان معنا لكننا تعودنا منذ طفولتنا أن نكبح هاتين الرغبتين، ولولا كبحنا لهما لما وسعنا أن ننسجم مع المجتمع الذي نعيش فيه.ولكننا أبداً لم نتخلص منها نهائيا، مهما تكن درجة ثقافتنا، فها هناك في العقل الباطن!

ونتيجة للجهود الضاغطة التي نبذلها لإخفاء هاتين الرغبتين تتولد في أنفسنا العقد المختلفة، العقد الجنسية، وعقدة النقص.

وليس ثمة ما يتعرض في أنفسنا لمثل الضغط المتواصل الذي تتعرض له هاتان الرغبتان، وكنتيجة لهذا الضغط – وشأنها شأن كل ما يتعرض لضغط – تحولا إلى عاملين مشاغبين مشاكسين !

ونسمع بين حين وآخر من يقول: «إن مشكلة فلان أنه يعاني من الشعور بالنقص، والواقع هذه ليست مشكلة فلان وحسب، فكلنا نعاني من الشعور بالنقص بشكل ما.

وقد عانى «فرويد» أبو التحليل النفسي من هذا الشعور بالنقص. كان يهوديا، وكان من الصعب على يهودي في وطنه – النمسا – ألا يعاني النقص، ولكنه برغم هذا الشعور بالنقص (أو بسببه في رأي "ادلر") غدا «فرويد» من قادة الفكر الانساني، وكان «فرانكلين» روزفلت يعاني من النقص، وبسببه، أصبح رئيسا للولايات المتحدة، ونابليون، كان يعاني من عدة مركبات بالنقص، وكذلك إبراهام لنكولن، وكلما زاد الشعور بالنقص سما الرجل وارتفع. فانه في صراعه مع النقص يندفع أندفاعاً قل أن توقفه عقبة في الطريق.

إن مركب النقص ليس لعنة، بل في وسعه أن يكون قوة دافعة هائلة، كيف؟ فلنضرب الأمثلة:

"باري. س " فتى في السابعة والعشرين، متزوج وله طفلان. عاده الدكتور "أ" بعد أيام قليلة من وفاة طفله الأول، فقد كانت حالته تنذر بانهيار عصبي، ودل الفحص الطبي على أنه ليس ثمة سبب فسيولوجي لهذا الأعباء الذي يشكوه،

كان "باري" دائماً في حال عاطفية متقلبة، فقد كان يشعر بالسعادة يوماً، وفي اليوم التالي تسيطر عليه الكآبة، كان يغير آراءه ومشروعاته المستقبلية كما يغير ثيابه، فهو أحيانا يريد أن يكون طبيبا، وأحياناً أخرى محاميا، أو كيمائيا.

وروى «باري» تاريخ حياته للطبيب، فقال: بعد أن تزوجت بقليل، قررت وزوجتي أن نستقل حياتنا عن والديها، وألقينا عصا الترحال في بلد لا نعرف فيه أحدا، وكان العمل الوحيد الذي استطعت الحصول عليه حينئذ هو بيع الغسالات الكهربائية بالعمولة لحساب إحدى شركات الأدوات الكهربائية. وبرغم أن العمل لم يكن مرضيا من جميع الوجوه إلا أن مبعث رضائي كان ابتعادي عن والد زوجتي الذي لم يكن يفتأ ينتقد كل عمل أقوم به !، ولم أكن زاولت عملا تجاريا من قبل، وكان ينتابني الشعور بأنني لن أقدر أن أقوم بشيء مذكور في هذا الميدان، ولكني على الأقل كنت بعيدا عن أم زوجتي التي كانت تذكرني دائما بأني كان يجب أن أصبح محامياً.

وفي خلال شهر واحد عانيت جميع متاعب البيع أو إذا كان بيع أي شيء للناس أمراً متعباً، فبيع الغسالات الكهربائية أشد اتعاباً !

«لم يكن «الروتين» اليومي يتغير، أركب الترام في الصباح الباكر إلى احد أطراف المدينة معتقداً أن البيع هنا أسهل منه في وسط المدينة، فلا أكاد أصل حتى اذكر أن احد زملائي قال أنه طاف بهذه المنطقة وخرج منها بخفي حنين، فأعود ما يقرب من نصف المسافة، ثم أجد لدي الشجاعة لأطرق بعض الأبواب و لكن لا أكاد ألقي نظرة داخل المنزل حتى أوقن أنه من المستحيل أن أبدع شيئا، وحينئذ أقرر في نفسي أن سكان هذه المنطقة جميعا على نفس الحالة من الفقر، فأتركها إلى منطقة أخرى تبعد عنها ميلا، وبعد أن أجد الشجاعة الكافية لأطرق الأبواب لا أكاد ابدأ الكلام حتى أجد الباب قد أغلق دو في بعنف !

"وتستمر الحال على هذا المنوال حتى الظهر، فأعود إلى المدينة لأتناول الطعام في أحد الأماكن الرخيصة، وأضع خطة لما بعد الظهر، وأشرع حين أنتهي من الطعام أطوف بأنحاء المدينة على قدمي، ومع ذلك لا أجد الشجاعة لأطرق الأبواب، اللهم إلا مرة كل ساعة أو تزيد.

فإذا حل المساء أشعر أنني لا استطيع الحركة، وكأن عروقي قد تصلبت فيها الدماء. هكذا ظللت مدة عام، أطرق الأبواب ولا أبيع شيئا وأخيراً توفي طفلي، لأنني لم أجد المال الكافي لأذهب به إلى الأطباء."

وحينها قصد « باري » إلى الطبيب وكان واثقاً من أن ما يعانيه ليس مجرد إرهاق بدني، بل هو اضطراب نفسي أيضاً.

وقد شخص الطبيب الحالة على أنها « مركب نقص»، فقد قام « باري » بأعمال كثيرة ولكنه كان يهجرها سريعا لشعوره بالعجز والقصور.

كان يحلم باليوم الذي يعود إلى بلده وهو يستقل سيارة فاخرة، ويحمل معه ثروة كبيرة، و كان يشعر أن هذا النجاح من حق والده عليه لانه كان قاضي محترمة، ولا يصح أن يغدو ابنه بائعا متجولا، لقد كان يشعر النقص بالنسبة لأفراد عائلته. وكان الخوف من الفشل هو الذي يدفعه إلى ترك أعماله حتى لا يتعرض لموقف يضطر فيه إلى وضع قوة شخصيته موضع الاختبار، طريقة ملتوية في التفكير، أليس كذلك؟

ذلك كان منذ عدة سنوات، أما الآن فقد غدا « باري » مديرا لشركة تبيع الآلات الضخمة للمصانع، فكيف فعل ذلك؟ لقد تعلم أن يواجه ما يخشاه فوراً، وأن يتحدى فشله !

ولنضرب مثلا آخر كانت العقدة الجنسية فيه هي مبعث الإرهاق.

"ليلى. أ" سيدة في التاسعة والعشرين متزوجة ولم ترزق بأطفال، تعمل مديرة منزل لأسرة من الطبقات الراقية منذ كانت في الرابعة عشرة، تم تزوجت من «جورج» الذي يبلغ الثالثة والثلاثين، وقد عمل معها في نفس الميدان لفترة من الزمن، وقد قصدت «ليلى» إلى الطبيب بناء على نصيحة مخدومها السابق الذي اضطر لفصلها من العمل نتيجة الأزمات الانفعالية التي كانت تنتابها بين حين وآخر فتشيع الاضطراب في المنزل كله، وهذه هي قصتها كما رواها للطبيب مخدومها: « في الصيف الماضي قررنا، زوجني وأنا، أن نستخدم مدبرة منزل، وخادمة، فاستخدمنا « ليلى » و «

جورج» بالرغم من أن مخدومهما السابق حذرنا من « جورج» ووصفه بأنه كسول متراخ، على طرفي نقيض من ليلى التي هي شعلة من النشاط، تقوم على خدمة الأطفال بأحسن ما تقوم مربية.

لكننا استخدمنا جورج وليلى وتغاضينا عن كسل و جورج،، فليس لدينا أطفال ولا يحتاج بيتنا إلى كثير من العمل. وبعد أسبوع واحد من استخدامها كنت أتساءل أنا المجنون أم مخدومهما السابق؟ لقد كان «جورج » يعني بالمزرعة الصغيرة الملحقة بالمنزل، وبالحديقة و حمام السباحة، وملعب التنس، و بالسيارات، والرسائل، ويقوم مع ذلك بأعمال إضافية بغير أن يطلب منه ذلك، كان دائما شعلة من النشاط، بل إنه لم يكن ينام أحيانا أكثر من ثلاث ساعات، ويبدو مع ذلك نشيطا دافق الحيوية، أما وليلى، فكانت تزداد إرهاقا و كسلا يوما بعد يوم !

ولم يقف الأمر عند ذلك بل كانت تقوم بين الحين والآخر مشاهد درامية مع « جورج». كانت تظل تنتظره إلى ما بعد منتصف الليل إذا كان بالخارج لتخبره أنها ستترك العمل لأنها حامل، ثم بعد عدة أيام تكتشف خطأها، ولكنها تملأ البيت صراخاً، وتستدعي الأطباء لاعتقادها أنها في حالة "اجهاض".

ما هي العقدة الجنسية التي كانت تلعب دورها في هذه الحالة؟

كانت «ليلى» من النساء العاطفيات اللواتي يشعرن بعاطفة الأمومة شعورا قويا، ومن ثم كانت تشعر بالسعادة في المنزل الأول حيث هناك أطفال يحتاجون لرعايتها، وفي الوقت نفسه لم يكن في البيت الأول عمل

لجورج، وكان يشعر بأن رجولته تهان إذا اشترك مع زوجته في أعمال المنزل، وحينما وجد جورج عملاً يصلح له كرجل في المنزل الثاني، استعاد ثقته بنفسه بينما افتقدت " ليلى " الأطفال الذين كانت تقوم لهم بدور الأم، وافتقدت ثقتها بنفسها !

وفيما يختص بالمسألة الجنسية يعلق أطباء النفس أهمية كبرى على سنوات الطفولة والمراهقة، وعلى الأخص مرحلة الطفولة حيث أن ما يكتسبه من معرفة و عادات جنسية تظل تطبع سلوكه على مراحل حياته بعد النضج.

وينظر أطباء النفس إلى حياة الفرد على أنها سعي إلى مغالبة الشعور بالنقص الذي استقر في نفسه منذ طفولته، وتنظيم الدوافع الجنسية التي تأصلت في نفسه في هذه الفترة من حياته.

ففي السنوات الست الأولى، ونتيجة لعلاقتنا مع آبائنا وأمهاتنا وإخوتنا، تتحدد اتجاهاتنا وسلوكنا مدى الحياة. فالصبي الذي يشعر بالخوف من والده تراه دائما عنيدا، مشاكسا، ميالاً إلى الانتقام من الآخرين، أو الهروب من المنزل، وفي مستقبل حياته سيسلك هذا السلوك نفسه إذا واجه موقف شبه مواقفه حين كان طفلا، و الفتاة التي تشعر بقسوة والدها خليقة بأن تكره الرجال في طفولتها وتكرههم أيضا حين تصبح امرأة ناضجة، والفتاة التي دللها أبوها ستتوقع أن يقوم زوجها بالشيء نفسه.

وهكذا تظهر على مسرح الحياة أنواع الشخصيات المختلفة: الخادع،

والعنيد، و" الدون جوان"، والمدلل، والمنافق، والمرأة التي تكره الرجال، والمرأة اللعوب، إلى بقية القائمة.

إن كلا منا نموذج " سيكولوجي " قائم بذاته ! وحياتنا تعتمد كثيراً على الانفعالات والاتجاهات التي اعتدناها في طفولتنا، ومن المجزي ولا شك أن نعرف كيف كنا نسلك في طفولتنا، وما هي العوامل التي أدت إلى سلوكنا ذاك، أعرف امرأة كانت عبأ فادحا على زوجها، فقد كانت عنيفة قاسية، ثم ما لبثت أن أصبحت من أفضل الزوجات خلقا حينما وجدت من يشرح لها أن سلوكها ليس إلا نتيجة لما كانت تحسه في طفولتها تجاه والدها العنيف القاسي!

فلنحاول إذن أن نقف على هذه الانفعالات العمياء التي ترسبت فيها نتيجة الاتجاهات الخاطئة في زمن الطفولة، وأن نعرف كيف يمكن أن نستبدل بها الانفعالات البناءة التي تهبنا القوة، والحيوية، والسعادة.

الفصل السابع

أيهم أنت؟

هذه شخصية نعرفها جميعاً، فنحن نلتقي بأمثالها كثيراً في حياتنا اليومية، شخصية الزوجة التي لا تتوقف أبداً إلا بعد أن تُلقي بزوجها في مستشفى المجانين!

ولأدع الدكتور "أ" يقدمها لكم:

« أقدم لك السيدة «ب. ل. ج»، لقد اخترتها، لأن في قصتها يتمثل سلاح الإرهاق ذو الحدين الذي يقطع كلا من المريض والشخص البريء الآخر الذي يشاركه في حياته!

كان زوجها محامياً ناجحاً، و حين كان في الثلاثين تزوج امرأة جميلة، لطيفة، من عائلة طيبة، ولما كانت زوجته كثيرة الأسفار والرحلات، كثيرة الإقامة في الفنادق خلال حياتها الماضية، لذلك كان كلاهما تواقة إلى حياة البيت الهادئة.

لكن كلمة بيت كانت تعني شيئاً مختلفا لكل منهما ! فقد كان الزوج يعني بها حياة زوجية هادئة، وأطفالاً و قليلاً من الأصدقاء المقربين، أما الزوجة فكانت تعني منزلا جميلا فاخر الأثاث وحسب !

وشرعت على الفور تعمل على تحقيق ما تريد، راحت تطوف بمحال

الأثاث، وتتردد على المزادات ولو نصبت في مدينة أخرى، حتى تم لها تأسيس البيت الفاخر الذي تشتهيه وكان بيتا فاخرة حقا لم يتسن لأحد من أصدقائها تأسيس مثله، وأحس زوجها، وقدر فيها ذوقها الرفيع وقدرتها على الحصول على كل هذه الأشياء بأثمان معتدلة.

ولكن، كان من الصعب أن يعيش رجل عادي في مثل هذا البيت، فقد كانت تترصده دائما، تحذره من أن يلقي بالسجائر على الأرض، أو يجلس على هذا المقعد أو ذاك كيلا يفسده، أو يلمس هذه المنضدة لأنها رقيقة هشة، أو يطأ بحذائه السجاجيد الفاخرة، أما الأصدقاء فكأنهم لعنة تتجلى في ثورة زوجته بعد انصرافهم ! فقد ألقوا بالسجائر في أي مكان، وافسدوا المقاعد بالجلوس. وسكبوا الماء على المناضد !

ولم يكن الزوج يدخل بيته حتى يجد زوجته تتفقد المنزل وهي مقطبة الجبين، وسرعان ما تنثال الأوامر، فعليه أن يجلس ويقف، وينام في الأماكن التي تحددها له، أما إذا كان في عمله فإنها تشعره كأن شيئا لا يزيد أو ينقص بوجوده. كأن يشعر أن لا قيمة له في منزله بالقياس إلى الأثاث !

ومن الطبيعي أن الأطفال لم يكن لهم مكان في مثل هذا البيت، ولذلك رفضت أن تأتي بهم، والان ما هي المشكلة؟ لعلك أدركت أن الزوجة كانت تحتم على زوجها بلوغ الكمال في كل شيء !

وكانت تلك طريقتها للتعويض عن مركب النقص الذي تعانيه، والذي تولد في نفسها منذ طفولتها نتيجة لسلوك والدها الذي كان يشعرها هي وأمها أنها لا قيمة لها بدونه، وأنهم يعتمدون عليه اعتماداً مطلقاً ! كانت

تريد أن تبني لنفسها إمبراطورية تكون هي سيدتها، ويكون الرجل فيها شيئاً تافهاً لا قيمة له كزوج ملكة النحل الذي يموت بعد أداء مهمته !

كلا، لم تكن تريد – لاشعوريا – فقط أن تثبت أن الرجل لا قيمة له وحسب، بل كانت تريد أن تنتقم لنفسها، و لجنسها كله من الرجال !

أترى لو افترضنا أن هذه المرأة عرفت مغبة أعمالها وتصرفاتها على حياتها الزوجية، وعرفت أيضا أن تصرفاتها هذه إنما تصدر عن مُكب نقص، أكانت هذه المعرفة تغير شيئاً من تصرفاتها وطباعها؟

هذا هو السؤال الذي كان على الدكتور " أ " يود أن يجد له جواباً.

إن الأطباء النفسيين يجمعون على أننا متى أدركنا بوضوح أسباب تصرفاتنا السيئة فسنتوقف عن إتيانها فوراً. ولأضرب لك على ذلك مثلاً:

كانت فتاة في مقتبل العمر، ومع ذلك كانت تمتلئ رعباً من الماء، وكانت من فرط هذا الرعب تغلق نوافذ القطار حتى لا ترى الأنهار التي يمر عليها، أما في البيت فكانت تنتبذ مكانا قصيا حتى لا ترى أحداً من أفراد أسرتها وهو يأخذ حماماً !

وقد لزمها هذا الخوف من الماء منذ طفولتها، وحين كانت طفلة كان لا بد من تعاون ثلاثة من أفراد أسرتها ليجبروها على الاستحمام، ولما بلغت السابعة أغمي عليها في المدرسة لأنها سمعت صوت الأطفال يلعبون في نافورة المياه أمام المدرسة !

وهي اليوم في العشرين وما زال هذا الخوف يلازمها بنفس الشدة

وحدث يوماً أن أتت عمتها – التي لم ترها منذ الطفولة – لزيارتها ولم تكد تراها شابة يافعة حتى صاحت بفرح: « عزيزتي، إنني لم اخبر أحداً حتى الآن".

وبسرعة البرق، كان غشاوة أزيحت عن عينيها وسطعت صورة أحد المشاهد في مخيلتها، فقد خرجت يوما وهي طفلة صغيرة للنزهة مع عمتها هذه في الغاية القريبة، وقد أمرتها والدتها أن تطيع ما تأمرها به عمتها، ولكنها تركت عمتها وجرت بعيدا، ولم تلبث العمة بعد قليل أن سمعت صراخها، وهرولت إليها فوجدتها محصورة بين صخرتين تحت شلال صغير للماء، وقد رجت عمتها يومئذ إلا تخبر أحداً بما حدث، وفي اليوم التالي سافرت العمة، ولم يعلم أحد بالحادث منذ ذلك اليوم، وظلت الفتاة وحدها تعاني من الشعور بالذنب والخوف.

وحينما عرفت سبب هذا الخوف الصبياني الذي يعتريها، انتهى الخوف فوراً.

وفي اللحظة التي ندرك فيها أننا نحتفظ داخل أنفسنا بعوامل صبيانية سنستطيع أن نتخلص منها فوراً. وسلوك المرأة تجاه الرجل هو أكثر ما ينطبع بطابع علاقتها الأولى بأبيها وأخوتها.

إن حرب الجنس الدائرة الرحى بين الرجال والنساء لا سبب لها إلا مركب النقص الذي تعانيه معظم النساء من جراء سيطرة آبائهن حين كن في طور الطفولة والمراهقة. وأكثر سلوك النساء المنحرف مع الرجال مرده إلى هذا الشعور بالنقص.ففي الطفولة يتولد لدى الفتاة الإحساس بأنها أقل

شانا من الرجل، وبأن أعمال المنزل شيء لا يقوم به الرجال لأنه مهين، وإنما تقوم به النساء فقط لأنهن الجنس الأضعف !

إن المرارة التي تستشعرها الفتاة من جراء سيطرة الأب هي المسئولة عن هذه النماذج من النساء اللواتي يعوضن عن النقص مناكفة الرجال، وتقويض حياتهم.

ومع ذلك فالحرية المطلقة، والمساواة التامة أن هما منحتا للطفلة لم تكن النتائج أفضل حالاً، وخذ مثلاً:

السيدة « أ. س » التي انقلب مركب النقص عندها إلى (مركب العظمة)، إن العالم حافل بمثيلاتها ولا يستدعي مركب العظمة أن تكون الفتاة جميلة، أو غنية، أو من عائلة عريقة، كلا ! فقد تكون مجرد فتاة عادية تكدح في سبيل القوت ومع ذلك تعاني من مركب العظمة !

كانت « أ. س » طفلة وحيدة تحصل دائماً على كل ما تريد بالبكاء و الغضب. واستمر أبوها في تدليلها حتى أصبحت فتاة كبيرة.وتزوجت حين بلغت الثامنة عشرة، وكان طبيعياً أن تنشد بعد الزواج استمرار التدليل الذي اعتادته، لكن زوجها ككل رجل في معترك الحياة، له أعماله، ومشكلاته، فلم تلبث أن أصبحت من وجهة نظرها زوجة مهملة، ولم تكن بالطبع تفكر دقيقة واحدة في إدارة بيتها وتدبيره، كانت تريد المتعة والإنطلاق، كانت لا شيء، لا زوجة، ولا أماً ولا حتى رفيقة لزوجها، ومع ذلك كانت تعتقد دائماً أنها تضحي!

ما الذي يحدث لأزواج مثل هذه المرأة المدللة؟

إن سيف الإرهاق يعمل بجديه في هذه الحالات، فيقضي على طاقة الزوج ويُتعب حيويته، فهو عندئذ موزع العواطف بين حبه لها ورغباته الأخرى في الحياة، وسيجد نفسه مع الوقت يُضحي بهذه الرغبات واحدة بعد أخرى كي يتجنب تقويض صرح حياته الزوجية، وقد يحسب حين يتنازل عن هذه الرغبات أو الآمال أنها أنتهت لكنها تظل قوة كامنة في عقله الباطن، حيث تثير صراعاً عاطفياً دفيناً، وكل الإرهاق تدريجياً، فهو يلحظ أولاً عدم قدرته على تركيز أفكاره، ويتلو ذلك عدم قدرته على اتخاذ قرارات حاسمة، ثم تتدهور ثقته بنفسه، واضمحلال طموحه ورغباته، وتبدد آماله، وأخيراً الانهيار !

وحولنا في كل مكان، نجد نماذج لأولئك الذين يرفضون أن يكبروا وينضجوا، ولا يزالون يحتفظون بالطباع والأحاسيس الصبيانية. هؤلاء هم الحالمون من اليقظة المستهترون، السريعو الغضب والشديدو الحساسية، المخادعون، الكذابون، الغيورون، دائمو الشك، الذين يقاومون الحياة و الناس لسبب ولغير سبب.

وفي كل مركبات النقص نجد أنها العاطفة – لا العقل – التي تسبب الاضطراب، إن السلوك العصبي ليس نتيجة تفكير منحرف، بل نتيجة شعور منحرف، والجنون ليس تفكيرا في غير موضعه، بل عاطفة في غير موضعها. والدلائل على ذلك حولنا في كل مكان. رجل مكتمل الرجولة ومع ذلك هو أضحوكة الناس، وامرأة فائرة الانوثة ومع ذلك تسبب التعاسة للرجل. لم؟ لقد خرجت عاطفة ما عن حدودها.

إننا قد يصعب أن نصدق أن جزءا من أنفسنا – مهما يكن عميقا – وهو العقل الباطن، يؤذي جزء آخر من أنفسنا، كأن يسبب العمى أو الشلل أو غيرهما لغير سبب واضح، ولكن هذا الجزء من كياننا إنما ينظر إلى أعلى ما نمتلك، إلى الشيء الأكثر أهمية من حياتنا نفسها، إنه إحساسنا بالأهمية وشعورنا بالاعتبار.

هذا الشعور الذي من أجله يناضل العقل الباطن، لا يتوفر للبالغين وحدهم، بل متوفر في الأطفال أيضا ؛ واسمع هذه القصة:

"لي ابنة أخت أعلنت وهي في الثالثة الحرب على أفراد أسرتها جميعا ! بدأت بأن رفضت الطعام، وفشلت جميع الحيل التي قاموا بها لإغرائها بالطعام، كانت تقضي معظم الوقت أمام مائدة الطعام لا تمس شيئا كأنها تُعلن حقها في الموت جوعا لو أرادت ! أما بقية اليوم فكانت تُصر على البقاء في الفراش.لقد رفضت اللعب، والكلام، والابتسام. كانت تصرخ لو حاول أحد أن يغسل لها وجهها، أو يغير لها ثيابها، أو يكلمها.واستمرت على هذه الحال أربعة أشهر سوياً، وأخيراً وبعد أن يئس أهلها من إصلاحها

استدعوا الطبيب النفسي، وانفرد الطبيب بالطفلة العنيدة مدة، وقدم لها دمية جديدة فانسابت الدموع من عينيها ورفضتها. وقدم لها الحلوى فرفضتها؛ وسألها هل ترغبين في اللعب مع الطفلة التي تسكن في المنزل المجاور؟

وكان الجواب:كلا ! وهل ترغبين في الذهاب إلى السرك؟ كلا! وهل

ترغبين في أن تحملك والدتك بين ذراعيها؟ وارتجف جسمها من البكاء و قالت بهمس: كلا!

وأعلن الطبيب النتيجة: « إنها حالة اتجاه سلبى، لقد قررت بكل عقلها ألا تفعل ما يُطلب إليها. لماذا؟ لأن عقلها الباطن كان يوحي لها بأن تُحارب بعض الأوضاع القائمة في المنزل!»

وأمسك الطبيب بأختها الكبرى وقال للأم: «هذه هي السبب، أنها ذات المركز المتفوق في البيت، بينما الصغيرة تشعر كأنها لا شيء بجانبها. أن هذا الوضع يجب أن يتغير.

وتغير الوضع، بأن أرسلوا الطفلة لمدة شهور إلى مكان تستطيع فيه أن تلعب مع والدتها، ولا تتناول طعاما بالأمر، وتغير مسلك الوالدين والمربية تجاه الطفلة الكبيرة – وعندئذ اختفى الاتجاه السلبي.

فإذا كانت مجرد طفلة في الثالثة تؤذي نفسها بهذه الطريقة كي لا ترغم على وضع لا تريده فما بالك بالرجال والنساء الناضجين؟! إنه لا شيء أكثر أهمية في الحياة من هذا الشعور بالأهمية ولكن هل هذا من تدبير العقل؟ وهل للتفكير دخل فيه؟ إننا نعلم، بتفكيرنا، أن لنا أهمية في هذا العالم مثل التي لذرة من التراب تسبح في أشعة الشمس، ولكننا انفعاليا نعتقد تماما أن هذا العالم يدور في فلكه من أجلنا !

وهذا هو السبب في أن الشعور بالذنب شيء لا يمكن احتماله. إننا لا نستطيع احتمال إصبع الاتهام التي تُمد إلينا وعلى الأخص لو كانت أصبعنا نحن، وهذا الشعور بالذنب أحد مقومات مُركب النقص.

إن ما يسمى بالضمير يبدأ في الظهور عندما نتلقى أولى تعاليم الأبوين، وننال أول عقاب على خطأ ارتكبناه، حتى نبلغ مستوى أخلاقي معين فإذا خرجنا عن هذا المستوى أحسسنا أننا يجب أن نُعاقب، وحين نُخطئ ونحن بالغون ولا نجد من يعاقبنا، نعاقب أنفسنا!

إذن، لقد وضعنا أيدينا على مصدر آخر من مصادر الإرهاق: الشعور بالذنب، ولنر الان كيف يؤدي هذا الشعور عمله.

كانت «م» سعيدة بزواجها وبأطفالها الخمسة، برغم ضآلة دخل زوجها، وقد ظلت خمسة عشر عاما تقوم على شئون المنزل من طهو، وتدبير، فضلاً عن العناية بزوجها وأطفالها، ولم تشعر بالتعب أبدا.

ثم رزقت بطفل سادس، ولد وبه اعوجاج في ساقيه،كانت في السابق تغادر الفراش بعد الوضع بأيام، أما في هذه المرة فقد لزمت الفراش شهراً ثم قامت تجر نفسها جرا، وتشتكي من آلام في أجزاء جسمها، وأصبح عمل المنزل لا يطاق، فكانت تتركه مهملاً وتقضي ساعات طويلة في مناقشة حالة الطفل الوليد، إن حيويتها كلها وثقتها بنفسها وسعادتها قد تبخرت بمولد هذا الطفل ! فما السبب في هذا التعقيد المفاجيء !

لقد كانت قبل أن تتزوج على علاقة بشاب، ولم تكن فقط تعلق على هذه العلاقة أهمية، بل كانت تعتبرها من طيش الشباب، ولم تكن هذه العلاقة تطوف بذهنها طويلا، ولكنها في عقلها الباطن كانت تشعر بالذنب طوال هذه السنوات. فلما ولد الطفل المشوه، اعتبرت هذا عقابا على خطيئتها، واحسب أنها حتى بغير أخطاء في الماضي كانت خليقة بأن تحس

الشعور بالذنب.

فالنساء يعتبرن مجرد انجاب طفل معاق إثماً كبيراً يستوجب الشعور بالذنب. إن طفلا شائهاً واحداً يسبب للمرأة أوهاماً أكثر ما تسببه « دستة من الأطفال الأصحاء » !

رأينا إذن أن مركب النقص والمركبات الجنسية تمثل جزءاً كبيراً من أعداء البشرية التي تكمن في القاع في انتظار الفرصة السانحة لتقوم بعملها المدمر.

ورأينا أيضاً أن الصراع الدائر في غفلة من العقل الواعي هو سبب افتقاد الطاقة والحيوية. فإذا تعرض أحد دوافع الإنسان القوية للاضطراب كانت النتيجة عقدة نفسية، تمتص الطاقة وتنضب الحيوية، وتغلق الأبواب على مخازن الطاقة الهائلة التي تنبع من عقلنا الباطن.

لذلك كان لزاماً علينا وبأي ثمن، أن نصل إلى هذه القوى الدافعة فإذا استطعنا أن نندفع في الحياة بكل طاقتنا وحيويتنا فلن يقف شيء في وجهنا.

الفصل الثامن

هل نستدعي الطبيب؟

لنعد إلى الوراء نصف قرن من الزمان أو يزيد.

وقف الطبيب المشهور بجانب فراش السيدة المريضة وقال لها منذرا: «إذا لم تتركي الفراش حالاً، فسوف أُلقي بنفسي فيه. ولم تبد المريضة حراكاً».

وخلع الطبيب معطفه، ولكنها لم تتحرك، ثم خلع سترته، وما زالت المريضة لا تبدي حراكاً، وبدأ يخلع سرواله، وعندئذ هبت واقفة واندفعت خارج الغرفة والشتائم تنثال من فمها، تلك وسيلة من وسائل العلاج الناجمة التي كان يستعين بها الطبيب الشهر «دير ميتشل» وتمكن بواسطتها أن يشفي عددا أكبر مما يستطيعه أطباء العصر برغم المعرفة المتوفرة لهم عن الاضطرابات العصبية !

لقد كان المرض الشائع في تلك الأيام هو «التعب العصبي » وكان الدكتور « ميتشل، خبيرا في علاج هذا المرض،وكانت تشيع في تلك الأيام نظرية خاطئة، عن الأمراض العصبية ومسبباتها، ما زالت تجد من يرددها في هذه الأيام، فماذا كانت هذه النظرية القديمة؟

كان المظنون في عصر الدكتور « ميتشل، أن الاضطرابات العصبية تنشأ عن الأعصاب لا عن المخ، وأن هذه الآلاف من الخيوط العصبية

التي تمتد من المخ إلى جميع أجزاء الجسم هي التي يطرأ عليها الخلل، وكانت النظرية، فيما يبدو معقولة برغم أنه لم يتسن إثباتها عن طريق التجارب العملية. وبناء على هذه النظرية ظهر علاج جديد كان يسمى «العلاج بالراحة، ولكن الدكتور ميتشل، لم يكن يوافق عليه، كان المفروض أنه بالراحة، والطعام الجيد، والمقويات العصبية، سوف تستعيد للأعصاب المنهكة نشاطها وقوتها فيتخلص المرء من الآلام، وسوء الهضم، والأرق، والإعياء، وأنشئت المصحات لتقوم بهذا العلاج، وهناك إلى جانب الراحة، كان المريض ينال ألواناً من العلاجات المختلفة كالحمامات والعلاج بالكهرباء، والتدليك، والرياضة ولكن الراحة كانت فوق كل شيء.

أما اليوم فقد اندثر العلاج بالراحة ولم يعد له قيمة ولا وزن. كذلك كان الدكتور ميتشل لا يؤمن بعلاج الراحة، فماذا كان يفعل؟

إنه يقول في ذلك:« إن تركيز الاهتمام في التعب يزيده سوءاً، والمريض المتوسط الذكاء إذا اقتنع بأنه يعاني من مرض عضوي، مهما يكن بسيطا، فسيتوقف فورا عن التفكير في الآلام والمتاعب التي يسببها له الإرهاق، ومن السهل جدا بعد ذلك أن يقتنع بشفائه من هذا المرض العضوي الوهمي». وفوق هذا كله، كانت « لميتشل » نظرة أخرى إلى الحالات العصبية غير التي كانت سائدة في عصره، فقبل أن يسمع الناس «بفرويد» كان الدكتور « ميتشل » يكتب أشياء كهذه: يجب على الطبيب أن يستمع إلى تاريخ حياة المريض، فإن أسباب الانهيار العصبي والاضطرابات العصبية، ونتائجها المرة، ترجع في كثير من الأحيان إلى حوادث وقعت في الطفولة البعيدة.

وكأن « فرويد » نفسه هو الذي يتكلم !

ومن المشاهد أن هناك من لا يزال يتمسك بالنظرية القديمة عن « التعب العصبي » القائلة بأن الخلل يطرأ على الأعصاب نفسها، ومن ثم فالعلاج هو الراحة، ولكن هذا العلاج لن يُفضي إلى شيء، لسبب بسيط هو أن الأعصاب لا تعاني خللا البتة، إنها سليمة صحيحة أفضل ما تكون وكل ما هنالك أنها تحمل الرسائل المضطربة، وإنما هو العقل الذي يشكو الاضطراب.

العلاج بالراحة لا يشفي، إذن فما الذي يشفي؟

أن يُشفي العقل أولاً، بما أن العقل منبع الانفعالات وهو الذي يعاني الاضطراب، فالواجب أن يشفي العقل أولاً.

إن الرجل الذي يعتقد أن الأرض مسطحة لا يفكر تفكيراً صحيحاً، ومن ثم يجب أن تنتزع منه الأفكار الخاطئة وتحل محلها الأفكار الصحيحة، أي، بمعنى آخر يجب أن يُعاد تعليمه فكرياً، فإذا كان هذا الرجل يعاني من شعور بالنقص، فان انفعالاته هي الخاطئة، يجب أن تنتزع هذه الانفعالات الخاطئة وتحل محلها الانفعالات الصحيحة، أي بمعنى آخر يجب أن يُعاد تعليمه انفعالياً.وهذا هو هدف الطب النفسي اليوم: إعادة التعليم انفعالياً.

إن هناك عشرات من مدارس العلاج النفسي، لكل منها طريقتها الخاصة في العلاج، ولكن هذه الطرق جميعاً تستهدف هدفاً واحداً هو إعادة الاتزان الانفعالي للفرد.

والذين يتولون هذا العلاج يتخصصون في فروع العلم المختلفة،

فهناك: طبيب الأعصاب، والطبيب النفسي، والعالم النفساني، والمحلل النفساني وهكذا.

والتحليل النفسي هو أعمق الطرق العلاجية جميعها، فهو يتعمق في العقل الباطن بحثاً عن العقد النفسية الدفينة فيه، ثم يواجه بها المريض.

وبعض الأطباء النفسيين يقومون بالبحث أولا ثم العلاج بواسطة الإيماء، أو يحاولون غرس الانفعالات السليمة في المريض قبل أن يزايلوا آثار العقد والمركبات القديمة.

وثمة اختلافات كبيرة في وجهات النظر بين المدارس العلاجية المختلفة، فالمحللين النفسيين يرون أن أي بحث يقل عمقاً عما يقومون به لا يصل إلى الأسباب الحقيقية الدفينة ومن ثم فهو لا يؤدي إلا إلى تحسين وقتي وحسب، وآخرون يعتقدون أن هذا التغلغل في أعماق العقل الباطن لا داعي له، فهو هنا يفضي بنا إلى التنبه لعوامل لم نكن نعيرها أنتباهنا من قبل، ومن الخير تركها كما هي، وأما التغلغل فلا لزوم له إلا للذين فشلت الطرق الأخرى في علاجهم.

والمحللون النفسيون أنفسهم لا يزعمون أن التحليل العميق لازم في كل الحالات، بل هم يعترفون أن خمسة وتسعين في المائة من الناس لا داعي لتحليلهم نفسية، فهذا التحليل النفسي يتطلب صفات معينة، فالغي مثلا لا يمكن تحليله نفسية، وكذلك من يقفون على الحسين بغير صعوبة كبرى، والشخص الذي يحلل نفسية يجب أن يكون على درجة كبيرة من الذكاء، هذا فضلا عن أن عملية التحليل عملية طويلة تستلزم وقتا

طويلا ومالا كثيراً.

وأكثر الأطباء النفسيين يعلنون أنه بالرغم من أن العقل الباطن له دخل كبير في خلق الاضطرابات الانفعالية فان حل المشكلات التي ترتبت على ذلك بكفي وحده في اغلب الأحيان الان يعيد للشخص اتزانه الانفعالي.

وهذا من حسن حظنا، فرغبة الفرد منا في الذهاب إلى المحلل النفسي الرغبة في الذهاب إلى مائدة العمليات ! فإذا كان حل المشكلات المترتبة على الاضطراب الانفعالي يكفي ليغرر بالعقل الباطن، فان في ذلك ما يجنبنا موضع المحلل النفساني ! وينطبق هذا على التعب !

إن في وسع المرء أن يكون على قدر عظيم من الثقافة والمعرفة بغير أن يتعلم في الجامعة، و كثير من العظماء حصلوا على ثقافتهم بهذه الطريقة أي بتثقيف أنفسهم بأنفسهم، والشيء نفسه يصح بالنسبة للتربية العاطفية، فأغلب العواطف أنما تصنع في بيوتنا، فإذا كانت مما يضر ولا ينفع فعلينا أن نعيد تعليم أنفسنا، فانه الأسهل أن نعيد تربية أنفسنا عاطفية عن أن نعيد تربيتنا ذهنياً.

قال لي الدكتور «بريل » — هو محلل نفساني – «في استطاعة المرء أن يُسدي لنفسه عوناً كبيراً، فالفرصة أمامه واسعة لإعادة توازنه النفسي، والحياة ليست إلا مراحل متكررة من إعادة التفكير والاتزان، لا تتوقف حتى تموت، لقد كانت الانسانية قائمة ماضية في طريقها قبل أن يوجد الأطباء النفسيون، وكانت تستطيع أن تواصل المضي والاستمرار بعد أن

نذهب إذا قدر لنا أن نذهب ! »

فهل نستطيع إعادة تربية أنفسنا؟ وهل نستطيع، بشفاء أنفسنا عقليا، والتحكم في عواطفنا أن نتخلص حتى من الآلام الجسمانية؟

يقول الدكتور « ديبوي »: إنني أجيب عن هذا السؤال بنعم « وبملء فمي» وهو في كل مناسبة يردد هذه العبارة: إن إعادة التربية أساس العلاج، إن الطبيب يستطيع أن يبين لك السبب، ولكن الوصول إلى الشفاء يتوقف عليك أنت ! »

وأحسب أن « ديبوي » يردد وجهة نظر جميع النفسيين حينها يقول: « إنني على ثقة دائمة من أن إعادة تربية العقل هو أمضى ما نستطيع به محاربة الاضطرابات العصبية النفسية. إن التفكير الواعي ليس هو الذي يصل بنا إلى السمو النفسي، فنحن كثيرا ما نلمس هذا السمو في أناس لم ينالوا من التعليم حظ، يذكر، والتربية العاطفية أهون بكثير من تحصيل العلوم والثقافات، وفي وسع أي شخص أن يبلغها. »

إن إعادة تربية أنفسنا أسهل كثيرا مما يتصور البعض، إنني أشاهد كل يوم عشرات من المرضى الذين يشعرون بضعف شديد فلا يستمتعون في أداء أعمالهم، ثم أراهم في خلال أسابيع، وأحيانا خلال أيام، يغيرون من وجهات نظرهم وتختلف الزاوية التي ينظرون منها إلى أمور الحياة، فيتهيأ لهم الصفاء العقلي، وتتلاشى اضطراباتهم على الفور، ولعل هذا النجاح الباهر خليق بتبيان أهمية العقل بالنسبة للجسم.

التربية التي نقوم بها لأنفسنا في طريق الشفاء للمريض، والوسيلة

السليمة المثلى لتجنب مغبات الاضطرابات العصبية، والانتصار على الإرهاق متروك لنا، فإذا كان الأمر كذلك، فكيف نبدأ؟ هل ثمة خطة لمثل هذه التربية التي نقوم بها لأنفسنا؟ ما هي الطرق التي يقترحها الأطباء النفسيين؟ ومتى وأين نبدأها؟

نعم، ثمة خطة، خطة واضحة بسيطة، نلخصها لك هنا.

خطة إعادة التربية

١– أن تتعلم كيف تتغلب على الانفعالات والإحساسات الضارة.

٢– أن تتعلم كيف تنمي عواطفك وإحساساتك، وأن تجنبها التعرض للاضطرابات.

٣– أن تكون لنفسك فلسفة في الحياة أفضل.

٤– أن تتعلم قانون التوازن – فإن كل احتمال يقابله احتمال آخر يوازيه. فعليك أن تتعلم ألا تمتثل للعوامل النفسية أو تحاول إخفاءها بل أن تواجهها فوراً.

٥– إن الطريقة التي تصل بها إلى الانفعالات والإحساسات الجديدة هي أن تخلق لنفسك طبائع وعادات جديدة.

٦– إن أفضل الطرق التي تكتسب بها إتزاناً انفعالياً هي أن نتزن في حياتنا: أن نعرف ما المقصود بالحياة المتزنة ونسير على هديه.

***

العلاج بالراحة لا يشفي من الإرهاق كما كان المعتقد في الماضي،

ولكن الذي يشفي هو علاج العقل، وهو العلاج الوحيد الناجع، وينبني هذا العلاج على حقائق عملية تثبت أن العقل يؤثر في الجسم، وأن الاضطراب الانفعالي هو الذي يسبب الإرهاق. وإنما يتأتى لنا الشفاء حين نحتك في انفعالاتنا التي تتحكم بدورها في طاقتنا، وهذا هو ما يسمى بإعادة التربية النفسية، ومن الممكن أن يؤدي الفرد هذه المهمة بنفسه لنفسه إلى حد كبير.

وننتقل الآن إلى الخطوة الأولى في طريق إعادة تربية أنفسنا: كيف نرد الانفعالات الضارة؟ ما الذي يراه النفسيون أفضل الطرق للتغلب بها على الضيق، والقلق، والخوف، والحساسية المرهفة، والتردد، والاضطراب الانفعالي، ومركب النقص، والعقد الجنسية، وبقية أعداء البشرية؟

خذ الخوف مثلا وتوأمه اليأس،إننا نضع هذا الإحساس المضر في رأس القائمة، فإن الإحساس المضاد له هو الشجاعة، هو أشد ما نحتاج إليه في عملية إعادة التربية، وهو الإحساس الذي يفتقده المصابون بالاضطرابات النفسية، وقد لا يخشى أحد من هؤلاء أسدا أو لصاً مسلحاً، ولكنك تراه يشك كثيراً في قدرته الفكرية والخلقية على مواجهة المشكلات الانفعالية التي تجاهه. إن ما ينقصهم هو هذا الشعور الذي يدفع المرء إلى خوض المعركة تلو المعركة ليخرج منها جميعاً مرفوع الرأس منتصراً. إنهم يشكون في مقدرتهم على المقاومة لا جسمانياً – بل عاطفياً وخلقياً، فالشجاعة إذن هي أول ما تحتاج إليه في هذه المعركة.

هل ذهبت يوما إلى عيادة طبيب تعس؟ وهل زرت أحد مستشفيات العلاج النفسي؟

كلا...اذهب إذن، إنها تجربة لا ضرر منها، إنه درس نحتاج إليه جميعا. لن ترى هناك أشخاصا سعداء لن تجد أشخاصا يتوثبون نشاطاً ويمتلئون شجاعة، بل ستلمس على الفور أن هؤلاء – أغنياء كانوا أو فقراء – يعانون من الخوف ! وإن الشجاعة التي كانوا يتمتعون بها في يوم من الأيام، قد تبخرت ولم يعد لها أثر، ولن يحصل هؤلاء على الشفاء ما لم يستعيدوا شجاعتهم، أنها كل شيء !

رأيت في عيادة احد الأطباء النفسيين امرأة حاولت الانتحار ثلاث مرات لأن منظر وجهها قد تغير بعد جراحة قام بها أحد أطباء التجميل !

وفي عيادة أخرى رأيت شابة تمتاز بأناقة فائقة، وشخصية جذابة لكنه برغم ذلك كان يخشى غشيان المجتمعات خوفا من إلا يتقبله الناس أو تحبونه؟

وفي إحدى غرف الانتظار بعيادة ثالثة تحدثت إلي سيدة اضطر زوجها إلى بيع مؤسسته التجارية، ومكث في المنزل بلا عمل. فبعد أن تزوج ابنها ورتبت ابنتها للالتحاق بالجامعة لم تعد تقوى على أن تمكث في المنزل بمفردها من فرط الخوف.

وفي أحد المستشفيات شاهدت امرأة مصابة باضطراب في القلب – اضطراب عصبي يرجع تاريخه إلى اليوم الذي أعلنت فيه ابنتها البالغة ستة عشر ربيعا أنها لن تقبل بعد اليوم أن تنام معها، أي مع أمها في حجرة واحدة !

وفي أحد المصحات شاهدت رجلا أصيب بانهيار عصبي منذ أن

لاحظ على ابنه البالغ ثمانية عشر عاما أنه يبدي اهتماما غير عادي بالحرب التي كانت دائرة الرحى في أسبانيا، في ذلك الوقت !

وفي إحدى العيادات سمعت رجلاً يقص قصة السرطان الذي أصيب به منذ ستة عشر عاماً خلت، هل سمعت بالسرطان الذي يستمر ستة عشر عاماً.

ولقيت عشرات من الرجال والنساء الذين لا يستطيعون أن خرجوا من منازلهم بغير أن يكون برفقتهم أحد، من فرط الخوف الذي ينتابهم، الخوف من أزمة قلبية، أو الخوف من السقوط أو الخوف من المركبات، أو الخوف من الازدحام، أشخاصاً تفقدهم الشجاعة التخيلات التي تدور في رؤوسهم، أنهم خائفون، ولكنهم غالبا لا يدركون ذلك !

وهناك آخرون واجهوا مواقف أسوأ عشرات المرات من المواقف التي يخشاها هؤلاء، وظلوا مع ذلك محتفظين، لا بشجاعتهم وحسب، بل ومرحهم كذالك !

إن هؤلاء لا يفقدون الشجاعة دفعة واحدة، بل تنساب منهم قطرة قطرة بغير أن يشعروا، ومن الممكن أن تعود إليهم بالطريقة نفسها.

قال لي الدكتور « بورلنجان » ذات يوم: « أنني لا اعرف رجلا يحس أنه أصبح أكثر شجاعة بهذا القدر، وأشار إلى طرف إصبعه منه في اليوم السابق ويحاول مع ذلك أن ينتحر مها يكن السبب !)

وهذه هي وظيفة الطبيب النفساني، فهو إذا استطاع أن يجعل المرء يحس بهذا القدر الطفيف من الزيادة في مقدرته وشجاعته عن اليوم

السابق، لربح المعركة.

وإذا كنت تستطيع أن تستزيد هذا القدر من الثقة بنفسك، ومن الشجاعة في كل يوم عن اليوم الذي سبق، فانك تسير في الطريق الصحيح الذي يفضي بك إلى النشاط والحيوية.

وما هو مقدار الشجاعة المطلوب توفرها فينا أننا ليس مطلوبة منا أن نذهب لمواجهة الموت، كل ما هو مطلوب أن نتغلب على مر كب النقص. وانظر إلى هذا القدر من الشجاعة الذي تميز به بعض الرجال، هل قرأت الرسائل التي كان يوجهها «كابتن سكوت » إلى صديقه «جيمس باري »، والتي كان من الممكن ألا يعثر عليها أحد في مجاهل القطب الشمالي:

وداعاً، إنني لست خائفاً على الإطلاق من النهاية، و لكني حزين لانني سأضطر لترك كثير من متع الحياة بغير أن أجربها، إننا في حال ميئوس منها تماما، أقدامنا متجمدة، ولا وقود لدينا، وبيننا وبين الطعام مئات الأميال، ومع ذلك فإنك ستشعر بالحياة لو كنت معنا داخل المخيم تستمع لأغانينا و مناقشاتنا الضاحكة !

ثم رسالة أخرى بعد سبعة أيام !

لقد اقتربنا جداً من النهاية، كنا قد قررنا من قبل أن نقتل أنفسنا لو بلغت الأمور هذا الحد من السوء، ولكننا عدنا و قررنا أن نموت ميتة طبيعية، أرجو أن تذكرني دائما بالخير.

وبعد ذلك نسبب نحن لأنفسنا انهيارا عصبيا لو خسرنا قدرا من المال

في تجارتنا !

واجه «بيتر فروسفد» في المغامرة التي قام بها في القطب الشمالي عشرات المواقف التي تحطم الصخور، لقد وصف اليوم الذي رأى فيه أصابع إحدى قدميه تصاب بالتيبس وبدأت «الغرغرينا» تسري إليها وتعين عليه أن يقوم بفصلهما إذا أراد انقاذ حياته، فكان يضع «أزميلاً» عند كل أصبع ويطرقه حتى تنفصل الأصبع وقال:

إنني لا استطيع أن اصف الآلام المروعة التي شعرت بها ولكن الألم النفسي كان أشد وقعا وأنا افصل جزءا من جسمي ! ونحن لا نطلب إليك إلا أن تتحلى بجزء و حسب من هذه الشجاعة. إن كثيرا من الرجال والنساء يفاجئون بصدمات مؤلمة في حياتهم، ومع ذلك يحتفظون بشجاعتهم إلى النهاية.

كان «ديبستر» رسام أفلام مهدداً في وقت من الأوقات بفقد عمله ومورد رزقه لأن مرض تصلب المفاصل أخذ يزحف على يده اليمني، واستمر مع ذلك يرسم بالرغم من الآلام المروعة، واشتداد التصلب يوماً بعد يوم ! وحينما كان يفرغ من عمله يعود إلى منزله ليتدرب على الرسم بيسراه !

ودأب على ذلك شهوراً، لم يفقد خلالها الأمل ولا الشجاعة، ولا روح المرح، لم تكن الرسوم التي أبدعها بيده اليسرى تقل روعة وجمالا عن التي يرسمها بيمناه، أما نحن فنشكو ضغط العمل، أو سوء العلاقة مع الزملاء !

المسألة ليست مسألة المواقف التي نواجهها، لأن الروح التي نواجه بها هذه المواقف، فهي التي تقرر نجاحنا أو فشلنا، إن النجاح يتطلب الشجاعة، وأكثر المشكلات التي نواجهها هينة ولا شك بالقياس إلى ما واجهه المشاهير الذين سجلوا أسماءهم في التاريخ.

ظل «فرانسيس باركمان» يعاني طول حياته من مرض لا يفلته من الألم إلا لماما، حتى أنه لم يكن يستطيع أن يستمر في وضع واحد أكثر من بضع دقائق، ومع ذلك أخرج لنا اثني عشر مجلدا في تاريخ البشرية !

وملتون، الشاعر الأعمى.. اخرج «الجنة المفقودة »، و ستيفنسون ألف عشرات من قصص المغامرات المثيرة، و « باستير » استمر في كفاحه ضد الميكروبات برغم اصابته بالشلل النصفي، و « فلورانس نايتنجيل »، كانت تدير مستشفيات قطر بأكمله من فراش مرضها !

وكان «وليم ولبر فورس » رجلا ضئيل الجسم، مريضا، بل كانت حالته الصحية من السوء بحيث أنه لم يكن يستطيع أن يستمر في عمله إلا إذا تناول قدرا من المخدر، وكان له من الشجاعة ما مكنه ألا يتعدى كمية الخدر التي أمر بها الطبيب مها تكن حاجته إليه، ومع ذلك، وقف في وجه دول العالم العظمى في حربه ضد تجارة الرقيق، و كسب المعركة !

وليس عظماء الرجال فقط هم الذين يملكون هذه الشجاعة، بل كثيرون جدا من العاديين يملكونها أيضاً.

في شتاء العام الماضي ذهبت إلى الجبال لأمارس رياضة الانزلاق على الجليد، لا لأني أجيد هذه الرياضة، و لكن لأستمتع بالسقوط، كان الجبل

يبدو كالغلالة البيضاء، والمنزلقون كالنقط الصغيرة المتناثرة فيها، و فجأة رأيت فتاة تهبط بسرعة هائلة على بقدم واحدة!

هل تستطيع أن تقول أنك أبأس نفسياً من هذه الفتاة؟ ولعلك لا تعاني من خوف غامض، بل من خوف محدد، كخوف الماء أو الأماكن المرتفعة، أو الأماكن المزدحمة أو الوحدة فماذا تفعل؟ إن هذا النوع من الخوف يُمكن التغلب عليه أيضا جزءا فجزءا، « افعل ما تتهيبه»، هذا ينصح الطبيب النفسي، أن الاعتماد يخلق الشجاعة، فإذا حملت نفسك على أن تفعل ما تخشاه و ثابرت على ذلك في إصرار، فمن غير المحتمل أبدا أن يستمر هذا الخوف مالكا لزمامك. قال "ايمرسون": "افعل ما تتهيبه يكن موت الخوف محققاً ".

رأيت في عيادة احد الأطباء النفسيين رجلا شابا لم يغادر منزله منذ عدة شهور لانه يخشى المشي منفردة، وبعد شيء من الشرح والإيماء، ترك الشاب العيادة ليسير خمس دقائق بمفرده، وفي اليوم التالي زادت المدة، وراحت تزيد كل يوم حتى استطاع أن يقهر خوفه.

لقد رأيت مئات من هذه الحالات، ليكن المطلوب لعلاجها إلا قدر ضئيل من الشجاعة في البداية، فهل نحن فئران، أم نحن رجال؟

إن المنطق لا يلعب إلا دورا ضئيلا في عملية إعادة التربية، صحيح أننا نحاول أن نخلع على كل شيء صورة منطقية لاننا نعتقد أن التفكير المنطقي هو أهم مؤهلاتنا، ولكننا في الحق لا نفعل ذلك؟ أننا نسلك وفقا لانفعالاتنا وهذا شيء طيب، فإن الانفعالات هي المرشد الحقيقي!

جلس الدكتور «زيلبورج» إلى مكتبه هادئا رزينا، ولم يلبث أن قال لي: « المنطق؟ هل تستطيعين أن تقنعي القاتل بالتخلي عن رغبته في القتل؟ إنني لا أحاول ذلك أبدا، أعرف رجلاً تعتمل في نفسه رغبة القتل، لم يكن يبتغي قتل شخص معين، و إنما كان يكره الجنس البشري بأكمله. مرهق؟ بغير شك كان مرهقا. لقد ظل مرهقاً طول حياته، أنه يرغب في قتل مائة على الأقل ممن عرفهم أو احتك بهم، وليس لديه مانع أيضا من قتل من لا يعرفهم، إنها مسألة وقت في نظره ليبدأ في القتل !

وحينها يتجه رجل هذا الاتجاه الذهني والأصح أن نقول هذا الاتجاه الانفعالي فإنه يفعل أحد أشياء ثلاثة: أن يقتل، أو ينتحر، أو يذهب إلى الطبيب النفسي، اختار هذا الرجل أن يأتي إلي، ووجدته كتلة من الرغبة في سفك الدماء ! ولم يكن الإقناع المنطقي ليفيد شيئا، فهو مقتنع منطقيا بحقه في القتل. و كان علي أن أجد طريقا آخر، وفي ذات يوم سألته: هل زاولت صيد الطيور يوماً، فصاح: كلا ! إني لا ارغب في ذلك، وليس لدي بندقية في بيتي. وعرفت حينئذ أنه يخشى أن يضع بندقية في بيته !

وفي أحد الأيام أخبرني أنه ذهب مع صديق له في نهاية الأسبوع إلى الريف، ومشاهدته وهو يصيد الحمام فأحس في تلك الأثناء بسعادة لا حد لها قلت له، لماذا لا تذهب، وتتعلم الصيد؟

رد بإصرار مستحيل، لا شيء في العالم يقنعني بأن ألمس بندقية، قد يغلبني الشعور المخيف فأقتل أحدا ثم عاد بعد أسبوع واعترف لي بانه بدأ يتلقى دروس الرماية، في شرح فن صيد الطيور في عطلات نهاية الأسبوع،

لقد أصبح رجل أعمال ناجحة، والتحق بأحد النوادي الاجتماعية وغدا أقل خوفا من الناس وكرهاً لهم.

إنني لم أغير شيئاً من عواطفه، ولكني أوجدت له مخرجاً آخر، حولته من قاتل إلى صائد ماهر، ولم يكن للمنطق دخل في هذا كله !

" إن الرجال لا يسيرون وفقاً لتفكيرهم المنطقي، إنما محكومون بانفعالاتهم وعواطفهم، وغالبا ما تكون بدائية، خارجة على القانون ! ولهذا فالإنسان في كبت دائم من وجهة ما، وعلينا أن نكتشف أي العواطف هي التي تعاني الكبت و نجد لها مخرجا آخر، إن المرء يظل هنالك بتركيبه العاطفي نفسه، ولكن مخرج هذه العواطف هو الذي يتغير، ويظهر كما لو كان شخصا آخر !"

الشيء الأول الذي لا غناء عنه لإعادة التربية، هو بث العواطف القوية التي تدفع إلى الطريق الصحيح، والتفكير المنطقي لن يفيد شيئا في هذه الحالة، فإذا لم يكن يعنيك كثيرا أن تكون مرهقا متعبا، وإذا لم تكن تهتم بفقد أصدقائك أو إغضاب عائلتك، وإذا لم تكن تشعر بدافع يحفزك على توفير السعادة لهؤلاء الذين يحبونك فإنك لن تستمر في الطريق الصحيح.

فهل أنت على استعداد لأن تحيا حياة يتناقص فيها نشاطك يوما بعد يوم،؟ أم أنك ستقبل التحدي والقتال؟

لقد ظل "بنيامين فرانلكين" طول حياته يهدف إلى تربية نفسه وإعادة تربيتها فكل عمل يقوم به كان يبلغ به درجة أفضل، كان لا يرضى بغير

الكمال، وقد أوشك أن يبلغه !

ها هي حياتنا الماضية أمامنا بالتفصيل، إننا نستطيع أن نرى زواياها جميعاً، ونتأمل الأخطاء التي تكرر وقوعنا فيها، فهل يفيد الشيء نفسه إلى ما لا نهاية؟ أم هل نرسم لانفسنا طريقا أفضل في الحياة، وأمتع، وأحفل؟

في إجابتك عن هذا السؤال راع أن تدخل في اعتبارك أهمية الحيوية، فهي التي تدفع برجل إلى القيام بما عجز عنه الآخرون !

الفصل التاسع

اللّه يساعد الذين يساعدون أنفسهم

منذ عدة سنوات ذهبت لقضاء أسبوع في ضيعة الروائي المعروف « سنكلير لويس »، كان الشيء الوحيد الذي يخرجه عن عمله هو لعب التنس بين حين وآخر مع زوجته، أما بقية اليوم فكان عاكفاً على أفكار شخصيات رواياته المثيرة، لم يكن يعيش مع شخصياته و حسب بل كان هو نفسه هذه الشخصيات !

كنا نفزع أحياناً حين نجده يقوم بتصرفات عجيبة، حتى لقد كنت أشك في أنه أصيب بالجنون من جراء العمل المتواصل، ثم لا ألبث أن أكتشف أنه يعيش في إحدى الشخصيات التي ابتكرها في الصباح !

وذهبنا ذات يوم لزيارة صديق له من الممثلين المشهورين، فوجدته يجلس على مقعد متحرك في حديقته من اثر إصابة شديدة في ساقه، وأراد « لويس » أن يسري عنه فتقمص احدى شخصياته، وظل مدة نصف ساعة كاملة يتصرف كأنه شخص آخر لا يمت إلى حقيقته بصلة، وبمهارة قل أن يدانيها احد، حتى لقد صاح به صديقه الممثل:

يا للسماء ! لا يمكن أن يكون هذا تمثيلا ! لو رآك هؤلاء البلهاء الذين يدفعون لي اجري الكبير لفصلوني فورا !

لقد قال الدكتور «برلنجمان» ذات يوم: «لو أن كل شخص يعمل في الميدان الذي يحبه أكثر من سواه، لانخفضت نسبة الإرهاق إلى العشر ! إنني أعمل اثني عشر ساعة يوميا، ولكني أزاول العمل الذي أحبه واختاره مرة أخرى لو أن لي حياة أخرى ! إني لا أصاب بالضيق أبداً، ولا أصاب بالتعب ابدأ اللهم إلا حين أذهب لشراء شيء جديد.

كيف يمكن أن نقهر الضيق، عدو الطاقة الحيوية الأول. يقول الدكتور « بريل »– وهو شاب في الحادية والستين !

– إنني أعمل ستة عشر ساعة يومياً، وأنام خمس ساعات. لقد اعتدت على ذلك منذ كنت في الرابعة عشرة، كنت أعتقد حينئذ أن أقل ما يمكن أن يحدث لي هو الجنون. وبدأت أزن نفسي مرة كل يوم، و أرقب درجة حرارتي كل مساء، وبعد شهر وجدت أنني لم أنقص جراما واحدة، وحينئذ قررت أنني سأعيش، ومنذ ذلك اليوم حتى الان لم أنم أكثر من خمس ساعات في اليوم، إنني لا أمقت أبداً إلا أن اضطر لتلبية دعوة للغداء، أو سماع محاضرة لأحد الأغبياء، وفي مثل هذه الأوقات، غالبا ما اضطر للنوم !

وإليك كيف يطبق الأطباء النفسيون قواعد الطب النفسي على أنفسهم وحياتهم !

لقد ظلت العلاقة بين الضيق والإرهاق موضع البحث والتجربة زمنا طويلا، وما زالت هذه المسألة من أهم مسائل الصناعة في يومنا هذا !

فصاحب المصنع يهتم جداً بما يشكوه عماله من الضيق، فإن هذا

الضيق يعني نقصا في الانتاج، ويتبع ذلك طبعا نقصا في الأرباح.

إن أصحاب المصانع يستعينون اليوم بعلماء النفس ليعالجوا الضيق الذي يعانيه عمالهم وغالبا ما تنصب إرشادات علماء النفس في هذه الحالة على الراحة، وتنظيم العمل، والاهتمام بالناحية الصحية، و الرياضة، ووجبات الطعام، وزيادة الأجر، والمكافآت التشجيعية، و تنجح هذه الوسائل أحيانا في إعادة رفع مستوى الانتاج والإقلال من ضيق العامل و ملله، ولكن ما زال العامل الأكبر المؤثر في قدرة المرء على الانتاج وفي طاقته و حيويته هو إحساسه بأنه جزء من الآلة المعقدة التي يعمل عليها !

نعم، هناك محاولات للتغلب على الضيق في المصانع و لكن أحداً لم يحاول التغلب على الضيق الذي أعانيه أنا وانت، ونخلقه لانفسنا لو أردنا ! أن معظم الأعمال التي يقوم بها أبناء هذه الأرض تقوم على «روتين » لا يتغير، وأكثرها دائما ضد رغبة القائمين به إننا نؤدي هذه الأعمال لأنه لا مفر لنا من ذلك، لا لاننا نرغب في أدائها. وحل المشكلة يكمن في الإجابة عن هذا السؤال: هل تؤدي العمل الذي ترغب فيه، أم ترغب في العمل الذي تؤديه؟

قال أحد الممثلين الهزليين ذات يوم: « إنني لا أكف عن التعجب من هؤلاء الذين يدفعون لي نقوداً لأضحك نفسي ! »

ولعلك تقول: « هذه حالات استثنائية لا يقاس عليها. فلو كانت لي عبقرية في نوع معين من الأعمال فلا بد أنني سأحب عملي ولا أضيق به أبداً، ولكني شخص عادي أزاول عملا روتينيا مكتبيا، فكيف ادفع عن

نفسي الملل أنئذ؟»

صحيح أن الأعمال تمتاز بعضها على بعض، ولكن الأصح منه أن بعض العقول أكثر اهتماماً ورغبة من الأخرى !

ولعل عملية اكتشاف الراديوم تبدو عملا مشوقا يود المرء لو قضى فيها طوال حياته، ولكن هل قرأت سيرة "مدام كوري " ورأيت كيف أن العملية كانت سلسلة متصلة من التجارب الروتينية التي تعاد و تتكرر عشرات المرات، على حساب الراحة، والنوم في أكثر الأحيان! لم يكن في الأمر متعة ولا لذة، إلا في مخيلة مدام كوري نفسها؟

ليس العمل نفسه هو المشوق، وإنما العقل الذي يجعل العمل مشرقا!

كان « جو جاكسون، ممثلا هزليا عظيمة: وقد ظل ثلاثين عاما كاملة يقدم مسرحية كوميدية بمفرده، لم تتغير المسرحية طول حياته ! كان يمثل رجلا يسرق دراجة ! وقد طاف «جاكسون جميع أنحاء العالم بمسرحيته هذه، يقول نفس الكلمات، و يقوم بنفس الحركات، ويضحك له الناس في نفس الوقت تمام، سواء كانوا بريطانيين، أو ألمان، أو أسباناً قال عنه "ساشا جيتري" مرة: " لقد رأيت هذه التمثيلية عشرات المرات حتى أني أكاد أحفظها عن ظهر قلب، أنه فنان ممتاز !"

لقد كانت كل كلمة وكل حركة في هذه التمثيلية تقال في موعدها تماما كأنه آلة صماء، واستمر ثلاثين عاما يقدم المسرحية نفسها التي لا تستغرق أكثر من عشرين دقيقة، ومع ذلك كان يزداد نجاحا يوما بعد يوم ! أما اليوم فإنك تجد أكثر الممثلين يشكون من الضيق لو استمرت المسرحية

أكثر من عدة أسابيع؟

إننا نتوقع دائماً أن يكون العمل الذي نقوم به مشوقا، لا أن نكون نحن متشوقين للعمل، فسرعان ما نتخاذل حين نجد العمل الذي كان مشوقا في البداية قد صار على روتين لا يتغير!

ولعل بعض الناس يقولون: «لا بد أنه شيء رائع أن يعمل المرء ناشراً، ومع ذلك فعمل الناشر لا يزيد عن قراءة ما يقدم له، والذهاب إلى المطابع، ومراجعة كشوف التوزيع، عملية تتكرر بنصها يوماً بعد يوم !

قالت لي سيدة كانت تصدر جريدة نسائية كبرى:« أعتقد أنني سأصاب بالجنون من تكرار العمل على نفس الوتيرة كل يوم ! يا للسماء، إني أريد فقط أن يتغير الورق حتى أحس أن هناك شيئا قد تغير ! »

ليس هناك عمل في العالم على درجة من الملل تدفع المرء إلى الانصراف عنه من البداية، أننا نسمع كل يوم عن رجال و نساء يقومون بأعمال روتينية ومع ذلك يدخلون بعض التجديدات والتعديلات التي تأتي لهم بالشهرة والثروة. إنهم ينظرون إلى قطعة من الخشب ثم يستخرجون منها خيوط الحرير أو ينظرون إلى فراشة ملونة ثم يخترعون ألوان جديدة، إنهم يشاهدون نفس الأشياء التي يراها الملايين كل يوم ولكنهم يخرجون منها بالمعجزات، كل انسان في العالم قد شاهد البخار وهو يعلو بغطاء « إبريق الشاي » ثم أتى «جيمس واط» ورأى الشيء نفسه فأخرج لنا الآلة البخارية !، و الرجال منذ عصر « آدم » كانوا يرون التفاح يتساقط من الشجر، ثم أتى « نيوتون » واخرج من ذلك قانون الجاذبية.

شيء واحد يتكرر دائماً في قصص النجاح: عقل متوثب متفتح يكتشف أشياء تراها نفس العقول البليدة الخاملة ولا تعيرها أنتباهاً !

إن الفرصة متاحة لكل منا لان يفكر في شيء، أو يعمل شيئا، أو يكتشف شيئا لم يقم أحد من قبله بالتفكير فيه، أو عمله، أو اكتشافه، أن هناك أشياء جديدة تحت الشمس لهؤلاء الذين يملكون العقول المبهرة المفكرة.

قال «لنكولن ستفن» في كتاب له: لم يوجد بعد، ولن يوجد، العمل الذي بلغ درجة الكمال. والشيء نفسه ينطبق على الفنون، و العلوم، والرياضة أن أجمل صورة لم ترسم بعد، وأجمل قصيدة لم تنظم بعد، وأروع قصة لم تكتب بعد، وأبدع قطعة موسيقية لم تعزف بعد، أما في العلوم فان ما تم اكتشافه الان لا يزيد عن واحد في المائة ما سيكتشف بعد، وما زال الرياضيون يحطمون الأرقام القياسية يوما بعد يوم.

والدليل على ذلك قائم ماثل نطالعه في الصحف، و نسمعه في الانبياء، فلا يكاد يمر يوم حتى يكتشف شيء جديد، وبين حين وآخر يكتشف شيء خارق لم يكن العقل يتصوره، أن ما لم يكن معروفة من قبل قد أصبح معروفا لان أشخاصاً صمموا على معرفته، والعمل الذي لم يقم به أحد من قبل أمكن القيام به لان أناساً صمموا على القيام به.

الاهتمام بعملنا عامل شديد الأثر في سعادتنا، ولا بد أن تتوفر لنا الرغبة في العمل ذاته، لا في الفائدة التي ستعود علينا منه. فبغير هذه الرغبة لا يتوفر لنا الارتواء العاطفي الذي ينبغي أن نجنيه من أعمالنا.

إن أكبر مأساة يمكن أن تصيب الفرد هي ألا يجد عملا على الإطلاق يرغب في أدائه بروح طيبة، و بعض الناس يعرفون منذ طفولتهم أن لهم ميولاً معينة إلى هذا العمل أو ذاك، وهؤلاء هم المحظوظون. والبعض الآخر يكتشف رغباته بعد التجربة والخطأ، وهؤلاء يستغرقون وقتا أطول، وآخرون لا يجدون الأعمال التي تلائمهم أبدا وهؤلاء سرعان ما ينتابهم الضيق والملل.

وفي بعض البلدان، تقوم الان جهات متخصصة في بحث رغبات الفرد واكتشاف ميوله تيسيرا عليه وتوفيراً لوقته وجهده فيما لا طائل وراءه وفي هذه الجهات يجتاز المرء طائفة من الاختبارات العلمية كفيلة بتحديد رغباتنا على وجه التقريب ! اختبارات للشخصية، و قوة الذاكرة، والقدرة على التخيل، والقدرة على الابتكار، وما إليها.

والأخصائيون النفسيون الذين يقومون بهذه الاختبارات، يجدون في أكثر الأحوال أن عدم انسجام الشخص مع العمل الذي يؤديه هو مبعث الاضطراب الذي يعانيه. وتتراوح أسباب عدم الانسجام بين الطماع والخصال الخاصة وانخفاض الفرد عن مستوى العمل الذي يؤديه، أو ارتفاعه عنه، أو ترجع إلى عوامل نفسية أخرى، والنتيجة أن يعدو الشخص تحت ضغط متصل وضيق شديد، فإذا حدث أن وجد العمل المناسب الذي يجتني منه لذة و متعة تلاشي الضغط، وزال الضيق. فعلينا أو أن نجد هذا العمل الذي يلائمنا بطريقة أو بأخرى، فانها فرصتنا الوحيدة لنبلغ السعادة.

يقول « وليم جيمس »: « حينما يجد الفرد العمل الذي يقبل عليه برغبة وحماسة، فإن حياته عندئذ قد أصبح لها معنى. قد تكون الرغبة في الكتابة أو في الابتكار أو في سواهما، فمتى استطاع المرء أن يضع إصبعه على البداية، فعندئذ تبدأ حياته الحقيقية ».

وقد أصبح الطب النفسي اليوم في مركز يؤهله لان يخبرنا هل نحن من النوع الذي يبرز في الأعمال التي تتطلب نشاط دائماً و مجهوداً متصلاً، أم من النوع الذي تتركز كل سعادته في الفنون أو ما يقاربها، فبواسطة اختبارات الذكاء، و الشخصية، والطماع التي وصلت إلى حد كبير من الدقة، يستطيع النفسيون الان أن يوضحوا لنا رغباتنا واتجاهاتنا، و يصلوا بنا إلى أقرب ما يكون من العمل الذي ننجح فيه أكثر من سوانا. ولا يزالون يكتشفون في كل يوم مؤهلات ومزايا عديدة لم يكن أصحابها يتصورون أنهم يملكون منها شيئاً.

فإذا لم تكن سعيداً في عملك – أو كنت تعرف أنه ليس العمل الذي يلائمك وأن هناك شيئا آخر تستطيع أن تقوم به خير منه – فضع لنفسك الخطة التي تمكنك من القيام بما ترغب فيه، وركز آمالك فيه، ولا تنازل عنه أبداً، ثم اخط الخطوة الأولى، ولو كان فيها بعض التضحيات الوقتية، لقد رأينا رجالا عديدين فشلوا في أعمال يكرهونها، ثم أحرزوا نجاحا باهرا في أعمال تتفق مع رغباتهم و ميولهم.

عرفت عدداً من الروائيين، كانوا يشتغلون لحساب احدى شركات السينما في هوليوود، وكانوا يتقاضون مرتبات هائلة بدون أن يطلب منهم

أي عمل لمدة قد تزيد عن عام ! ولكنهم لم يستطيعوا أن يتحملوا المال الذي كانوا يتقاضون أجراً له. فاستقالوا، وهم سعداء !

وأسعد من أعرفهم من الناس أولئك الذين يحبون أعمالهم ويرغبون فيها.

كان « شاتيج بولوك » يستطيع أن يعيش بقية أيام حياته في غرفة دون أن يقوم بعمل، ولكنه ظل حتى السبعين يعمل من السابعة صباحا حتى السابعة مساء، حتى في يوم العطلة !

حدثني يوما. ونحن جلوس على شاطئ البحر، قال: « إن غالبية الناس لديهم فكرة خاطئة عن العمل، فهم يعتقدون أن السعادة لا تبدأ إلا حين ينتهي الشخص من عمل اليوم، وهم يقاتلون دائما لكي يخفضوا ساعات العمل. أذكر أنني قرأت أثناء الحرب، وكانت أزمة الأيدي العاملة على أشدها، قرأت على باب إحدى الشركات التجارية التي تعلن عن وظائف خالية: لا يوجد في هذه الشركة من يعمل أكثر من أربعين ساعة في الأسبوع – إلا مدير الأقسام » ! إن هذه العبارة تمثل الحقيقة. فالشخص الناجح دائماً هو الذي لا يهتم بعدد الساعات التي يعملها، بل إنه يرغب لو استطال اليوم لينجز عملاً أكثر.

« لقد قالت «ادنا فيربر» ذات يوم أنها تتلقى آلاف الخطابات من أشخاص يرغبون في أن يصبحوا كتاب، ولكنها لم تتلق خطابة واحدة من شخص يريد أن يكتب ! إن هؤلاء لا يعرفون أن الحبر يجب أن يختلط بالعرق ليكون ذا قيمة ! لو أننا تعلمنا أولا وقبل أي شيء آخر أن

السعادة الحقيقية تكمن في العمل، لأصبح العمل منزلاً للسعداء. »

والأطباء النفسيون يعرفون ذلك.

كنت أقوم دائما مرافقة الدكتور «ادلز» حينما كان يذهب يوم الأحد إلى مراكز الأطفال الاجتماعية. كان عمله في هذا اليوم ينصب على مشكلات الأطفال، الذين كانوا، وهم في أعمار تتراوح بين الخامسة والثالثة عشرة، يسببون لآبائهم ومدرسيم المشكلات التي يعجزون عن حلها.

كانت مشاهدة هذا الرجل وهو يعمل متعة لا تعادلها متعة. كان يصنع لنفسه و للأطفال أربعة جدران تفصلهم عن عالم البالغين. كان يغير طريقته التي يتبعها مع البالغين حتى لتظن أنه شخص آخر. كان يجعل من نفسه أب وأم لهم في وقت واحد بطريقة رائعة يعجز المرء عن وصفها، كان يتندرج بطريقة هادئة ليصل إلى ما يدور في خيال الطفل، إلى الشيء الذي يعتبره أهم ما في حياته وفي العالم، لقد كان يعتقد أنه بتغير هذا الخيال وحده وإن كان يستحق التغيير يسعه أن يغير من طبائع الطفل، وأن هذا الخيال يمثل معنى الحياة لدى الطفل !

وكان يجد دائماً أنه نوع من مركبات النقص ذلك الذي يدفع هؤلاء الأطفال إلى السلوك بهذا المسلك المنحرف، كأن يكون طفل آخر في الأسرة قد استأثر بحب الوالدين ورعايتها، واهتمامها، أو تكون تصرفات خاطئة من جانب الأبوين قد جعلت الطفل يتخذ تدابير دفاعية مضادة، لقد كان بعض هؤلاء الأطفال يمكن أن يصبحوا قتلة سفاكي دماء نتيجة لما يعانونه من شعور بالنقص.

فإذا وجد الطفل الشيء الذي يستطيع عمله برغبة صادقة و ميل طبيعي، فإنك تستطيع عندئذ أن توجه جهوده، وتخلصه من مركب النقص، و تغير مجال خياله وأحلامه، وهذا ما يقوم به هذا الطبيب النفساني البارع.

يجب أن نبدأ في اكتشاف ميولنا مبكرين، وطرق التربية الحديثة تحاول أن تفعل ذلك بان تجتذب الطفل إلى ممارسة عدد كبير من الأعمال أثناء دراسته حتى يكون فكرة عن اتجاهاته ورغباته، أنها محاولة لاستخراج رغبته الحقيقية أثناء قيامه هذه الأعمال المتنوعة.

وهذا الاتجاه الجديد يعتمد على الفكرة القائلة بأن الإنسان مازال لديه شغف للتجربة، وما عليك إلا أن تتيح له الفرصة ليقوم بما يحلو له، وسوف نجد بعد ذلك أنه يتجه إلى شيء معين يجتني من ورائه اكبر قسط من المتعة والسعادة.

ذهبت لزيارة أحد المدارس التجريبية، فوجدت أن الأطفال من سن الثامنة إلى الحادية عشرة تترك لهم الفرصة ليقوموا بأي شيء يرغبون فيه، من لعب الشطرنج إلى إصلاح أجهزة الراديو إلى صنع الطائرات الخشبية، هذا إلى جانب الدراسة العادية.

لقد كانت مدرسة خاصة تضم خمسين طفلا وطفلة اختيروا من بين ملايين الأطفال، وكانوا يمثلون أولئك الذين يطلق عليهم وصف "ذو الاحتياجات الخاصة"، ثم ثبت العكس، فكل ما كانوا يعانونه هو الضيق، وقد كانوا أكثر ذكاء من المعتاد.

لقد دلت اختبارات الذكاء التي أجريت عليهم أنهم جميعا يحصلون على أكثر من ١٣٠ درجة (الشخص المتوسط الذكاء حصل على مائة درجة) وحصل اثنان منهم – احدهما فتاة – على مائتي درجة، أنهما في مستوى العباقرة !

كانوا في المدارس العادية، يقومون بكل ما يقوم به الأطفال العاديون بربع المجهود فقط، أما في هذه المدرسة التجريبية، فقد كانوا يجابهون المشكلات التي تتطلب منهم كل ذكائهم، جعلهم في حالة اهتمام دائم، فاختفى سلوكهم الشاذ على الفور !

والشيء نفسه ينطبق على البالغين ! فإذا استطعت أن تثير اهتمام أحد في ناحية معينة فانه يصبح شيئاً آخر.

لقد قرأت في لوحة تعليمات هذه المدرسة العبارة الآتية: على جميع التلاميذ أن يغادروا المدرسة في موعد لا يتجاوز الخامسة. فما الذي كان يرغب الأطفال في البقاء، خلافا لما يحدث في المدارس الأخرى؟ الاهتمام والرغبة، كانت لديهم آلات لإدارة والحدادة، وأجهزة الراديو، و سيارات تتطلب الإصلاح، وفرق تمثيلية كوميدية و درامية، وفرق موسيقية مختلفة، و فرق رياضية، وحجرات المرسم، و معامل التصوير والتحميض، ومعامل كيمائية، وعشرات الأشياء الأخرى التي كانت تثير اهتمامهم إلى درجة لا يملكون معها إلا الرغبة في البقاء داخل مدرستهم !

وبما أننا مدفوعون بالغريزة إلى حب الاستطلاع، وهي غريزة طبيعية لا ينكر فائدتها أحد. ولكنها يمكن أن تغفل بسهولة أيضا !، ونحن نحاول

قتلها في أطفالنا حين يعترينا الضيق من أسئلتهم المتتالية، و نقتلها ببطء في أنفسنا حين ننأى عما يثير اهتمامنا في الحياة، أن الضيق بأحد وجوه حياتنا – كالعمل أو العائلة مثلا – يتسرب كالوباء إلى سائر أوجه الحياة أنه حب الاستطلاع الذي جعل سلالة القرود – لا سلالة الأسود القوية، ولا سلالة الثعالب الذكية – تحك الأرض، إنه هو باعث هذه الحضارة الانسانية. فإذا كنا نرغب في بقاء الجنس البشري، وإذا كنا نرغب في بقاء أنفسنا، وجب أن نغذي هذه الهبة في أنفسنا.

إننا نستطيع أن نبقى هذه الشعلة متقدة دائماً بان نذكي شرارة حب الاستطلاع الصغيرة، مهما تقدم بنا السن، وأن نستمر في إذكائها مهما تكن جبال الضيق التي تراكمت عليها على مر السنين !

قد يشاهد عامل نسيج العنكبوت فيعجب بالأشكال الهندسية البديعة التي ينسجها، فيتركه ويمضي مكتفيا بالإعجاب، ولكن لو أن هذا العامل كان يدعى " فابر" فان بإمكانه بعد مراقبة العنكبوت سنوات، أن يخرج لنا قصته الرائعة، "حياة العنكبوت"

وقد يشاهد الرجل النمل في حركته الدائمة، ويعجب بحياته النشيطة وينتهي الأمر عند هذا الحد، أما لو كان اسم هذا الرجل "مترلينخ" فإنه يعود إليه مرات ومرات حتى يستطيع أن يخرج لنا كتابة رائعة عن "قصة حياة النمل".

إن النجاح يستلزم الاهتمام والشغف بعملنا، و بالحياة خارج أعمالنا، ولكي نبلغ السعادة يجب أن نشعر بالاكتفاء العاطفي فما نقوم به من

أعمال، و كلما كثرت صلاتنا بالحياة زاد اهتمامنا بها، وزاد اهتمام الآخرين بنا !

الأشخاص المهمين هم الذين يهتمون بغيرهم. والأشخاص الذين يضيق بهم الناس هم الذين يضيقون بأنفسهم.

ولقد قابلت الصنفين من الناس. ولم أعرف رجلا واحدا يحظى باهتمام الناس دون أن يكون هو مهتما شغوفا بأحد جوانب الحياة، وهذه الصفة تتجلى بوضوح في الأطفال، فلا يمكن أن يمر الطفل في حديقة بدون أن يحاول أن «يشم الأزهار، ولا أن يذهب إلى الشاطئ إلا ويسأل عن السفن وأين تذهب، ولا يشاهد ثقباً صغيراً في الأرض بدون أن يحاول أن يجد ما وراءه. إنهم ممتلئون بأسئلة لا تنتهي و قد يعصيهم النوم أن لم يجدوا لها جواباً.

حدث أن قضيت عطلة نهاية الأسبوع مع السيدة « فيت جلبرت» وهي سيدة في الخمسين من عمرها، ولم تدع مكاناً في العالم تقريبا لم تذهب إليه، ولا رجلا مهما في العالم لم تقابله، لم تكن تتحدث إليها حديثا حتى تستشعر الاهتمام الشديد الذي تبد به نحو ابسط الأشياء التي تدور حولها، كان هذا الشغف بالحياة وما يدور فيها، ورغبتها في فتح آفاق جديدة لنفسها، ومعرفة أشياء جديدة والذهاب إلى أماكن جديدة، هي سبب السعادة الغامرة التي ظلت تلازمها طوال أيام حياتها !

قال «الدوس هكسلي » عن الكاتب «د. هـ، لونس»: « من أهم مميزات هذا الرجل أنه كان يستطيع أن يبدي اهتماما كبيرة وشغفاً شديداً

بالأشياء ! لم تكن مشكلات الحياة الكبرى وحسب هي التي تسترعي اهتمامه، بل كل صغيرة وكبيرة فيها كانت تشحذ اهتمامه، كان يطهو، ويحيك الملابس، ويزرع الخضروات، و يحلب البقرة، وينسق المكان الذي يوجد فيه»

إن ذوي العقول الضيقة فقط هم الذين لا يكفون عن الشكوى من مثل الحياة ورتابتها، أو يقولون لك وانفهم في السماء و لقد ذهبنا إلى كل مكان، وشاهدنا كل شيء، فيما الذي يمكن أن نجده في الحياة بعد ذاك؟

فإذا كنا نفقد الاهتمام بالحياة، ذلك لأننا تركناه يذوي دون أن نفعل شيئا لانقاذه. و لكننا نستطيع أن نبعثه إلى الحياة ثانية. إن الجواد الكسول يقفز إذا لكزته، والعقل الانساني كهذا الجواد تماما، لا بد أن تلكزه، فإذا هو يسرع الخطى.

ومن البديهي أننا لا يمكن أن نهتم بشيء لا نعرف عنه شيئا , لذلك وجب أولا أن نجمع ما نستطيع من معرفة. قد يذهب الرجل لمشاهدة سباق في الجري، فإذا الضيق يوشك أن يقتله وجميع من حوله يقفزون من مقاعدهم من فرط الجماعة، أما لو وسعك أن تحمله على الاهتمام قليلا فسرعان ما نجده يحدد لك تواريخ السباقات المختلفة، والأرقام القياسية التي سجلت في جميع أنحاء العالم، وأسماء من سجلوها، والمرشحين لضرب هذه الأرقام مستقبلا، وبذلك يصبح من أكثر هواة هذه الرياضة حماسة لها !

وكل منا يعرف أشخاصاً يحسدهم على المهارة والثقافة اللتين يتمتعون

بها، وأعرف من هذا النوع رجل أعمال ناجحاً، خبيراً في صيد السمك، ولعب «البريدج»، ويهوى جمع التحف وطوابع البريد، وعضواً في عدة نواد هيئات اجتماعية ويستطيع أن يحدثك عن أي كتاب تشير إليه، ويتكلم بطلاقة عن المسرح والسينما والفنون المختلفة، ويناقشك في السياسة، وله معلومات قيمة في الفن وبعض الصناعات المعقدة، فمن أين أتي بالوقت الذي يجمع فيه هذه المعرفة المنوعة كلها وهو الرجل المشغول دائما؟ أنه ببساطة يظل متفتح الذهن مهتما بالحياة في حين بدع الآخرون الكل يستولي عليهم !

إن الاهتمام لا يوجد إلا حيث نصنعه بانفسنا. انظر حولك، ضع قائمة بالأشخاص الذين يهتم بهم الناس ويعجبون، إنهم هم الذين يهتمون بالناس و بالحياة، وإن أولئك الذين يضيق بهم الناس، هم حتما أولئك الذين يضيقون بأنفسهم.

الفصل العاشر

ساعد نفسك إذن

في إحدى الأيام، طلب إلي عضو شاب في البرلمان أن يلقي خطابا في حفلة عشاء، كان أول خطاب له في حفلة كهذه. ومن الطبيعي أن يتولاه القلق، فراح يمضي الليل في إعداد خطابه ليكون لائقا بمركزه فقد كان يشعر أن مستقبله السياسي يتوقف على هذا الخطاب، فإن الحفل كان يضم صفوة السياسيين في وطنه، وحينما حلت الليلة الموعودة لم يستطع الشاب أن يتناول غداءه كغيره من المدعوين، من فرط القلق الشديد الذي كان يجتاحه !

ثم زادت الأمور سوءا حينا وجد أنه سيكون آخر خطباء الحفل ! وكان جميع من سبقوه مشهود لهم بقوة الإقناع، والقدرة على التعبير، كل منهم يتفوق على سابقه، وكان الخطيب الذي سبقه مباشرة من أشهر خطباء ذاك الوقت " فرانسيس باتريك مورفي" وكان خطابه من البراعة بحيث انتزع الإعجاب والتصفيق من الجميع، وأحس السياسي الناشيء بالعرق يتصبب من جبهته، وحينما انتهى «فرانسيس» من خطابه، ظن المدعوون أنه آخر خطاب في الحفل فانهمكوا في الكلام كل جماعة على حدة، إلى أن صاح فيهم الداعي: من فضلكم أيها السادة، فلدينا خطيب آخر. إنه لن يطيل عليكم أكثر من دقائق، إنه أول خطاب له، فأرجو أن

تعيروه "انتباهكم"، وعاد المدعوون إلى أماكنهم بحركات تنم عن الضيق، وأحس السياسي الناشيء بأن الأرض توشك أن تنشق وتبتلعه، وان قدميه قد تصلبتا، وأخيرة استطاع أن يجد صوته و يقول:

سيداتي وسادتي، لقد كنت أفكر الان، لو أنني كنت أول الخطباء لا آخر هم لكانت لدى فرصة اكبر لإمتاعكم، ولكن أيها السادة، لا يستطيع كل إمرىء أن يكون الأول دائماً

ثم ارتفع صوته شيئا وتابع خطابه قائلاً:« حتى أول رئيس للولايات المتحدة لم يكن الأول في كل شيء، لقد كان أول أب للشعب، وكان الأول في الحرب، والأول في السلام، ولكنه أيها السيدات والسادة، تزوج من أرملة».

وعلا الضحك واشتد التصفيق حتى كاد سقف الحجرة ينهار ! ولمدة نصف ساعة كاملة ظل ينتزع التصفيق، و الضحك والإعجاب لقد هزم « فرانسيس باترك » نفسه !

ويقول « جيمس ووكر » عن هذه الحادثة: « لقد تعلمت من هذه التجربة شيئين: الأول ألا أحاول إعداد خطبة مقدما، والثاني ألا اقلق، فلو لم أكن قد تخلصت من القلق و من الخطاب الذي أعددته كتابة في تلك الليلة حين وقفت على قدمي أمام الجميع لكان انهياري مؤكداً !

وهذا درس يجب أن يعيه كل شخص يساوره القلق.

هناك شيء واحد مؤكد: ذلك أن الشخص القلق يعيش إما في أخطاء الماضي، أو في أخطاء المستقبل ! والأغلب أنه يعيش في الاثنين معا، ولا

علاج لهذه الحالة إلا أن يعيش في الحاضر. وحسب !

ما هو القلق؟ إنه حلقة مفرغة من التفكير مصدرها الخوف. وما الذي يسعك أن تفعله لتتغلب عليه؟

إنك تستطيع أن تفعل الكثير.تستطيع أن تستبدل به التفكير المنتج الحاسم،

تستطيع أن تغير إحساسك تجاه ما يسبب لك القلق. القلق من حياتك.

تستطيع أن تحيا حياة معتدلة متزنة، وفي هذه الحالة سيختفي.

كنت أتحدث إلى الدكتور «زيلبورج» في موضوع القلق، فقال لي: سأضرب لك مثلا ما يمكن أن يفعله المرء للتخلص من القلق، لقد كان لدي مريض يعمل محافظا لإحدى المدن الكبرى، أتى إلي بسبب الإرهاق المروع الذي يعانيه، وكان الانهيار الكلي في نظره مسألة وقت، وقد لا يتأخر أكثر من بضعة أسابيع.

كان في ذلك الحين يحاول أن يقوم بتنفيذ برنامج أنشائي اجتماعي ضخم، ولكن كانت تصادفه صعاب جمة، ومعارضة شديدة، وكان الإرهاق يضطره إلى التخلف عن حضور الاجتماعات العديدة التي كانت تعقد بينه و بين معارضيه.

«وسألته: ألا يوجد لك مؤيدون؟ قال: طبعا هناك مؤيدون أقوياء، ولكن لا أراهم في هذه الاجتماعات ! لقد كان لي دائما عدد من

الأصدقاء المخلصين ولكني لا أعرف أين ذهبوا!

« قلت له مقترحاً ربما وجدت هؤلاء الأصدقاء في الاجتماعات القادمة، عليك أن تبحث عنهم.

وحينما أتى لزيارتي بعد ذلك، كانت تسيطر عليه روح جديدة، كان متوثب الخطوات، ملتمع النظرات.

«قال: هل تصدق يا دكتور ! لقد كنت أعتقد أن مشروع قد قضي عليه بالفشل، و أمس فقط حضرت أحد هذه الاجتماعات وأخذت في البحث عن الرجال الذين يمكن أن أنال تأييدهم. فوجدت عدد منهم يمكن الاعتماد عليهم كبداية ولم أكن احسب أنهم بهذا العدد !

لقد شرحت مشروعي، وهاجمت معارضيه بطريقة جعلتهم يتضاءلون وينكمشون، إننا نزداد قوة يوما عن يوم.

إن شيئاً لم يتغير في هذا الاجتماع عن الاجتماعات السابقة إلا هو نفسه ! فلم يكن هذا الاجتماع يضم عددا من المؤيدين أكثر ما ضمت الاجتماعات السابقة. ولكنه رآهم هذه المرة، وجعله هذا يحسب أنهم أكثر عددا، وكان من قبل مخفق حتى في رؤيتهم، وحينئذ حلت الثقة محل القلق.

ولنسمع الآن رأي طبيب نفسي آخر في هذا الموضوع، الدكتور « برلنجان »:

وليس ثمة فائدة من أن تطلب إلى رجل أن يكف عن القلق، ولكنك تستطيع أن تعلمه كيف يملأ يومه بالنشاط والعمل حتى لا يصبح للقلق

مجال فيه، تماما كما يتعلم طلبة المدارس النفسية، أنك لا تريهم الصور القبيحة التي يجب ألا يرسموا مثلها، بل الصور الجميلة التي يجب أن يرسموا مثلها !

وأعتقد أنني مثل الغالبية القلقة من الناس، ففي هذه اللحظة لدي ما يمكن أن يسبب لي القلق لمدة أربع وعشرين ساعة كل يوم ! والشيء الوحيد الذي يرديني عن ذلك هو أنني مشغول جدا: إن الانسان لا يستطيع أن يفكر في شيئين في وقت واحد، والشخص الذي يفكر تفكيراً منتجاً، و يعمل عملاً منتجاً لا يمكن أن يكون قلقاً، في لحظة العمل على الأقل ! وإذن فالمهم أن تجعل عقلك في حالة تفكير أنتاجي دائماً ولا تدع له فرصة الفراغ، و من ثم القلق !

ومن الطريف أن نلاحظ كيف يختفي الإرهاق سريعاً حينماً تزيل العامل النفسي المسبب له، كانت لدي مشكلة في المستشفى منذ عدة شهور مع الممرضات المختصات بالحالات الشديدة. ومن الطبيعي أن عملهن أكثر صعوبة من بقية ممرضات المستشفى.

لقد بدأت الشكاوي تنهال علي من الإرهاق الذي يعانينه، وطلبات الإجازة الاستثنائية التي يطلبنها، فلم أناقش الموضوع إطلاقا، بل فعلت شيئا واحدة. رفعت مرتباتهن أربعة جنيهات في الأسبوع لكل منهن، ومنذ ذلك اليوم إلى يومنا هذا لم تصلني شكوى واحدة من الإرهاق ! أما بالنسبة للأجازات فإن النظام المقدس الذي أسير عليه في المستشفى هو أن تأخذ كل ممرضة أجازة مرة كل ثلاثة أشهر، وقد ظل هذا النظام متبع

إلى أن رفعت الأجور، و منذ ذلك اليوم لم تستطع كل قوتي في الإقناع أن تحملهن على نيل الأجازة قبل ستة أشهر ! لقد اختفى الإرهاق في عشية وضحاها !

لقد حضر إلي كثيرون من رجال الأعمال أثناء الأزمة المالية، وفحصت هؤلاء طبيا، فماذا وجدت؟

وجدت أن إفراز الهرمونات منخفض لدرجة خطيرة بينها ضغط الدم والاحتراق الداخلي مرتفعان إلى درجة خطيرة أيضا. هذه هي الصورة الطبية لرجل الأعمال أثناء الأزمات.

فما الذي تستطيع أن تصنعه له؟ احد أمرين: أما أن تعالجه طبياً، أو نفسياً، ونحن في كلتا الحالتين نستطيع أن ننبه الغدد الصماء. فإذا استطعنا أن نخفض من توتره الانفعالي فان إفراز الهرمونات وضغط الدم والاحتراق الداخلي تعود إلى سابق اتزانها.

ويقول الدكتور «كارل بدمان »:إن القلق سبب أو نتيجة لحالات فسيولوجية. ففي حالة تضخم الغدة الدرقية مثلا يكون القلق من العلامات الرئيسية في تشخيص المرض. كذلك يستطيع الشخص أن يسبب لنفسه اضطرابا في الغدد نتيجة لقلقه المستمر، ولا علاج لهذه الحالة الأخيرة إلا القضاء على مبعث القلق. ومع أن بعض الناس يكونون أكثر ميلاً بطبيعتهم للقلق، إلا أن ذلك ليس عذرا، فأكثر الناس قلقا يستطيع أن يتغلب على قلقه لو اتبع الطريقة الصحيحة، فالقلق على التحقيق، ليس عادة اشد رسوخاً من إدمان الخمر، ومن هذه الطرق أن

تواجه مشكلاتك بأمانة، و تحلل أسباب قلقك وتدع كل تفكير في أخطاء الماضي، وتركز جهودك و تفكيرك في حاضرك، أنك أن تحر كت بسرعة فلن يجد القلق فرصة للحاق بك:

فكثيرون هم لاعبي الكرة الذين يصابون بإصابات شديدة في اللعب ومع ذلك يواصلون اللعب، وقد عرفت جنديا استمر في المعركة بدون أن يلحظ أنه فقد إحدى يديه ! إن أمثال هؤلاء مشغولون جدا حتى أنهم لا يجدون وقتاً للقلق، وكثيراً ما يفشل الشخص القلق في أن يدرك أن اتجاهه الذهني هو الذي يشن عليه الحرب، فهو يقلل من مقاومته للانفعالات الضارة، تماماً كما يقلل ضعف البنية القادرة على مقاومة المرض.

عرفت منذ سنوات رجلين يشغلان نفس المركز ويقومان بنفس العمل، لكن واحدا منهم كان من النوع القلق، والآخر من النوع المشغول دائماً. و كان الشخص القلق هو الأكثر مهارة،

وكانت إحدى الشركات الأمريكية تستعد للاندماج مع شركة فرنسية في أوربا تقوم بنفس العمل، ومن المعروف أنه حينما يحدث ذلك يصبح هناك عدد من الموظفين لا لزوم لهم، وفي هذه الحالة بالذات كان هناك رجلان يتنافسان على وظيفة مدير المبيعات، قابل أحدهم هذا الموقف بأن أصبح يقضي معظم وقته في الشركة: يصل في موعد مبكر، و ينصرف آخر من ينصرف ومع ذلك لم يكن يقوم بعمل يذكر. فقد كان يمضي معظم الوقت في مناقشات لا فائدة منها مع بقية الموظفين كما كانت تصرفاته توحي بالعصبية برغم محاولته إخفاء ذلك.

أما الآخر فقد أخذ يقلل من الأوقات التي يقضيها في الشركة وأصبح يقضي معظم وقته في النوادي، ومع رجال المجتمع والمال، والنساء الفاتنات، حتى وصل الأمر إلى مديري الشركة

وبعد ذلك بعدة أيام دعي هذا الأخير لمقابلة المدير الفرنسي. وفي الأسبوع التالي أعلن أنه هو الذي سيشغل منصب مدير المبيعات، بينما صرفت للرجل الآخر مكافأته وأخلي سبيله.

لقد كان هذا الرجل الذي حصل على الوظيفة محتفظا في رأسه بمشروعات محددة لتصدير الروائح الفرنسية إلى أمريكا، وصناعة أدوات الزينة على الطريقة الأمريكية، وإعادة تنظيم العمل و توزيعه بطريقة تضمن ربحاً اكبر للشركة.

إن مثل هذا الموقف من المواقف التي تستدعي قلق الشخص، لو كان هذا القلق يؤدي إلى نتيجة، لكن الشخص الذي لم يقلق أبدا هو الذي كسب الجولة لانه ظل محتفظا بتفكيره المنتج الهادئ !

وانتقل الان إلى أحد أقارب القلق المقربين: التوتر، وهو شيء دخل ضمن قائمة الأمراض في السنوات الأخيرة.

كنت أتحدث منذ أيام قلائل مع رجل نقل من مركز شركته في الغرب إلى المركز الرئيسي في نيويورك، فقال لي: «إنني لا استطيع أن أتصور كيف تستطيعون احتمال هذا الضغط ! إن كل من في هذه المدينة يندفع طوال اليوم كأن شبحا يطارده، إنني أقابل في يوم واحد هنا عددا من الناس لم اكن أقابلهم في أسبوع، وكلهم على نفس الدرجة من الاستعجال والاندفاع

! لابد أنني سأعتاد ذلك مع الزمن، ولكني اشعر الان كأني على ظهر حصان طوال اليوم ! »

لقل ظل الناس يقولون هذا عن نيويورك وأبنائها سنين متتالية، وهم يقولون الشيء نفسه عن المدن الأمريكية عموماً.

قال لي الدكتور «جيمس كونس» الطبيب الانجليزي يوما:« إنكم معشر الأمريكيين ترسمون صورة كثيرة على وجوهكم طوال اليوم. فأنتم تندفعون بكل طاقتكم و إحساساتكم وراء العمل حتى تنسوا أنفسكم، حياة الانجليز تبدو جنة وارفة بالنسبة لحياتكم. إنكم تشيعون التوتر في جميع أوجه حياتكم.»

وربما كانت هناك بعض الحقيقة فيما قال، وفي ذلك أيضا يقول الدكتور « برلنجمان »: «إن ضغط العمل الذي يتعرض له الكثيرون يكفي لإشاعة التوتر في كيانهم، فما الذي يصنعونه لتجنب التوتر؟

إنهم يستطيعون أن يرفضوا الشعور بالضغط؟ إن لدي عشرة أشياء تتطلب مني أن أنهيها في هذه اللحظة، ولكني لا أقوم إلا بشيء واحد في وقت واحد، أركز نفسي فيه، وأنهيه بطريقة مرضية، ثم أتبعه بآخر، أني ارفض أن اعترف بالسرعة والتوتر كجزء من الحياة الحديثة، و حينا أنصرف كأنه لا يوجد لدي إلا شيء واحد لانجزه، أما أهرب من هذا الشعور بالضغط ».

ثم يأتي بعد ذلك ضغط الحياة بعد الانتهاء من العمل، او ما سمى بضغط الراحة ! فإن الانصراف إلى مباهج الحياة بعد أنتهاء عملك يسبب

من الضغط والتوتر ضعف ما يسببه العمل نفسه !

لقد وجد «ركسفورد هيرس» في أثناء أبحاثه عن الإرهاق بين عمال المصانع، أن العامل ينفق في اللهو ضعف الطاقة التي يبذلها في العمل، الأمر الذي يعرضه للضغط والتوتر في اليوم التالي. فإذا كان الشخص يشعر بالضغط بعد انتهاء عمله فعليه ألا يمارس من مباهج الحياة إلا ما يرغب فيه فعلا، و يدخل السعادة على نفسه، بدلا من أن يندفع مع أصدقائه و معارفه إلى أشياء لا يحبها على سبيل المجاملة، فإن هذا كفيل بزيادة توتره العصبي.

ثم تأتي الحساسية المرهفة، والعواطف الرقيقة التي اعتبرناها من بين أعداء البشرية، إن زيادة هذين العاملين عن الحد الطبيعي هو الذي يسبب الضرر، إن المجنون ليس شخصا مختلفا عنا في التكوين، بل هو مثلنا تماما، ولكنه اندفع وراء عواطفه الرقيقة وحساسيته الزائدة، إن عواطفه لا تختلف عن عواطفنا في شيء ولكنها تزيد عن عواطفنا و حساسيتنا، وهي لذلك أكثر ضررا، إن تعريف الشخص السوي، هو « الشخص المعتدل». ولا نستطيع أن نكون معتدلين ونحن متأججو العاطفة، شديدو الحساسية.

ويناقش الدكتور «برنارد جلويك» هذه المشكلة فيقول: «إن الشخص الشديد الحساسية المرهف العواطف، معرض دائما للانفجارات العاطفية الشديدة، ومن ثم فأهم ما ينبغي له عمله أن يرقب نقطة الانفجار دائمة كي يمنع الانفجار إذا اقترب. إن العواطف المرهفة الزائدة لا تظهر فجأة، بل تتسلل في مدى سنوات طويلة حتى تبلغ المدى الذي لا يستطيع

بعده احتماله. وقد لا تظهر حساسية الفرد على الإطلاق طالما تجري الأمور على ما يشتهي، فإذا تعرض لموقف شائك طفت هذه الحساسية على السطح، لكنها موجودة تحت السطح دائما، ولو استطاع المرء أن يتعلم كيف يسيطر على عواطفه وإحساساته المرهفة وهي ما زالت في مهدها، فإنه في وسعه أن يتجنب كثيرة من الانفجارات التي قد تطيح بكيانه كله ! »

فكن يقظاً دائماً، راقب فورات الغضب التي تجتاحك، و حالات الحساسية الشديدة لأتفه الحوادث، والغيرة والشك، والرثاء لنفسك، واجعل معك فأسك دائما لتضرب به عليها الضربة القاضية حتى لا تعود للظهور مرة أخرى !

و انتقل الآن إلى العدوين الخفيين اللذين ينبعان من العقل الباطن، والذين يسببان اكبر قدر من الإرهاق: مركب النقص و العقد الجنسية.

إن لدي نسخة من كتاب ديل كارنيجي "كيف تكسب الأصدقاء و تؤثر في الناس" كتبت عليه مئات الملحوظات، ووضعت عشرات من الخطوط على فقدانه، ولم أقم أنا بهذا العمل، بل قام به الشخص الذي استعرت منه هذا الكتاب. و هو رجل من أحب الشخصيات التي قابلتها في حياتي.

إنه محبوب من الرجال والنساء والأطفال، والخيول، والكلاب، والقطط ! وأعتقد أنه لا يوجد شخص في العالم يعرف أكثر منه كيف يكسب الأصدقاء، ومع ذلك فهو يعتقد أنه لا يعرف ما فيه الكفاية،

لذلك يدرس كتاب «كارنيجي». ولولا هذه الشخصية ما استطاع أن ينال شيئا من النجاح الذي بلغه، فإنه ليس من الأشخاص الأذكياء – لو كان الذكاء يعني العقل فحسب، لكن الذكاء في الحقيقة يعني العقل والعواطف جميعاً.

إن هذا الرجل يعرف أنه ليس ذكيا ولا ماهرا، لقد قال إلي مرة: « إنني لا أتناول الخمر، فإذا اضطررت إلى ذلك فلا أتناول إلا كأسا واحدة حتى لا تتغير شخصيتي التي هي كل مؤهلاتي في الحياة ».

لقد ظل هذا الرجل ناجحا طول حياته لأنه ملك شيئا آخر خلاف العقل، لقد عوض بقلبه الكبير عن الذكاء الذي ينقصه، إنه يجعل كل شخص يشعر بأنه يحبه، ويقوم بمجهود شاق ليسدي خدمه لشخص غريب عنه تماما، فإذا كانت زوجتك مريضة في المستشفى فإنه يرسل لها باقة من الزهور، وإذا كان ابنك يرغب في تعلم لعب التنس فانه سيخصص يوم عطلته ليقوم بتعليمه.

إنك لا تملك إلا أن تحب هذا الرجل !

والشيء الذي كان يمكن أن يسبب له مركب نقص هو الذي جعل منه شخصية حبيبة.

وقد حضرت مناقشة بين اثنين من رجال الأعمال عن هذا الرجل صاح أحدهما: « يا للسماء، إن هذا الشخص غبي ولا شك ! فقال الآخر، وهو مدير إحدى الشركات الكبرى:

« مهلا، فربما كان لا يملك قدرة مثلك و مثلي من هذا الشيء الذي

يسمى الذكاء، ولكن أنظر إلى ما بلغه بدونه ! أنا وأنت ما زلنا نعمل لحساب الآخرين، أما هو فله شركته الخاصة ودخله يوازي مجموع مرتباتنا كلينا ! أنني مستعد أن أتنازل عن ذكائي وابلغ ما بلغه.

فقال الأول: لست أدري كيف توصل إلى هذا، أنه لا يملك شيئا آخر سوى شخصيته الجذابة !

قال الآخر: وهذا هو كل ما يحتاج إليه، ففي الوقت الذي يحتاج فيه إلى فكرة جديدة يدعونا أنت وأنا للغداء فنقدم له الفكرة التي يريدها. ونحن نشعر بالسرور لاننا نحبه ! إنك لا تستطيع أن تقنع موظفيه بترك العمل في شركته حتى لو عرضت عليهم ضعف مرتباتهم !

ومع ذلك فهناك آلاف من الرجال والنساء يحملون على ظهورهم عبء شعورهم بأنهم ليسوا أذكياء ! لقد حدثني الأطباء عن أناس مصابين بمركب الغباء لم يغادروا منازلهم شهوراً متتالية، لا يفعلون شيئا، ولا يحاولون أن يفعلوا شيئا، ويعتريهم الإرهاق إلى حد إعاقتهم عن الحركة، ومهما يكن مركب الغباء الذي نشعر به بسيطا فإنه كفيل بأن يجردنا من آخر نقطة من طاقتنا و حيويتنا ! وحتى إذا كنا أغبياء، فذلك لا يستدعي منا أن نسلم بالهزيمة، فلا بد أن الطبيعة قد منحتنا مؤهلات أخرى تعوض هذا النقص، وهذه حالة قدر لي أن اعرفها.

كان " ألن تراس" الأخير دائما في ترتيب مدرسته، ومع ذلك، أمر والده الذي كان محاميا ناجحا على أن يرسله للجامعة ليدرس القانون. وحينما عمل في مكتب والده بعد تخرجه، كان أي خصم يستطيع أن

يذهب إليه ويعرف منه تفاصيل الدفاع الذي يقوم به، و نقط الضعف في القضية بكل سهولة، كان يجعل من نفسه سخرية للخصوم والقضاة في المحكمة !

وبدأ " تراس " يتغيب عن حضور الجلسات التي يجب أن يحضرها. كان متعبا لدرجة كبيرة، بالرغم من أن والده كان يردد دائما أنه مجرد كسول لا يرغب في العمل ! وأخذت تنتابه بعض الأعراض المرضية حتى تأكد الجميع أنه أصيب بقرحة في المعدة !

وأرسل إلى الشاطئ في عطلة طويلة، فلما كان هناك استطاع أن يعمل ميكانيكيا في أحد الجراجات، لقد كان دائما يشعر بشغف وحب للآلات الميكانيكية، ولكن عائلته لم تكن توافقه على ذلك. ثم استطاع أن يحصل على عمل كمساعد في إحدى شركات التنظيف والغسيل الكبرى، وحاولت عائلته أن « تنقذه من هذا المصير لكنه رفض العودة، إنه اليوم مدير عدد كبير من هذه الشركات، وما زالت عائلته غير راضية عنه !

إن قانون التعويض شيء معترف به نفسيا فالشخص الذي يشعر بنقص في ناحية ما يحاول التعويض عنها بالبروز في ناحية أخرى، ولو وجد المعاونة الحقيقية والاتجاه الصحيح لاستطاع أن ينال نجاحا باهرة بالرغم من النقص الذي يعانيه.

لقد قام " أدلر " ببحث حياة عدد كبير من مشاهير الرسامين فوجد أن كثيرا منهم كانوا يعانون من اضطرابات بصرية. ومحاولة منهم لتعويض هذا النقص في مستهل حياتهم كانوا يدققون النظر في كل شيء أكثر مما

يفعل الأشخاص العاديون، وبذلك بانت لديهم موهبة الحساسية البصرية التي هي أول لوازم الرسام الناجح، فإذا كنت تستشعر نقص في ناحية معينة، فابحث عن مميزاتك، و سوف تجدها حتما، ثم وجه غاية جهدك إلى تنمية هذه الميزات تجد بعد قليل أنك لم تتغلب على النقص فحسب، بل بلغت مدى من التفوق لم تكن تحلم به، وعندئذ يتلاشى ما كان يصاحب إحساسك الممض بالنقص من تعب وإرهاق.

الختام

هذه هي الخطة التي تتبعها للحصول على الحيوية الدافقة التي تتيح لك حياة حافلة سعيدة، عليك أن تتحرك، وليس يكفي أن تؤمن بما قرأت، بل لا بد أن تحرك، وإلا بقي صدى ما قرأت مجرد رغبة، لأن الحيوية حركة دائمة.

تحرك، ابدأ أينما شئت، ابدأ بتجديد انفعالاتك واقض على الانفعالات الهدامة، وتم الانفعالات المثيرة للحيوية والنشاط.

ابدأ بعمل برنامج لحياة متزنة، ابدأ باختيار هواية، ابدأ باختيار رياضة، ابدأ اليوم.

ابدأ بالاهتمام بشيء كنت تعتقد أنه ليس لديك الوقت الكافي الاهتمام به، ولا تجعل اهتمامك مجرد اهتمام المتفرج، بل اهتمام العامل المشترك، انضم إلى ناد، اشتر (أكورديون، تعلم لغة، لا تسوف.

أبدأ بأن تقسم ألا تقول ابدأ أنك متعب، ابدأ بأن تتحرك كأنك لم تكن متعب ابدأ، ابدأ حيثما شئت، ولكن ابدأ الان، فالحركة وحدها هي التي ستنقذك.

الفهرس